

Divorcer d'un manipulateur

Christel Petitcollin

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Christel Petitcollin

Divorcer d'un manipulateur

Un emploi à plein-temps



GuyTrédaniel
éditeur

Christel Petitcollin

Divorcer d'un manipulateur

Un emploi à plein-temps

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

© 2012 Guy Trédaniel Éditeur

ISBN 978-2-8132-1209-2

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

D U MÊME AUTEUR

Parus aux éditions Guy Trédaniel

Échapper aux manipulateurs

Je pense trop

Parus aux éditions Jouvence

S'affirmer et oser dire non

Bien communiquer avec son enfant

Émotions, mode d'emploi

Scénario de vie gagnant

Les Clés de l'harmonie familiale

Réussir son couple

Du divorce à la famille recomposée

Savoir écouter, cela s'apprend

Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?

SOMMAIRE

INTRODUCTION

CHAPITRE 1 — DE LA RENCONTRE À LA DÉCISION DE PARTIR

Un conte de fées ?

Le pacte du Petit Poucet

Du rêve au cauchemar

Sauve qui peut !

CHAPITRE 2 — QUI SONT LES MANIPULATEURS ?

Un personnage standard

Deux visages

Quatre ficelles

Trois pensées

Pourquoi sont-ils ainsi ?

Quel est le problème de ces manipulateurs ?

Jusqu'où un manipulateur peut-il aller ?

CHAPITRE 3 — QUI SONT LES VICTIMES DE MANIPULATION ?

Une vision fausse et injuste des victimes

La relation d'emprise

La fragilisation

Ce qu'elles sont à cause de la relation

Le complexe de Cendrillon : un facteur aggravant

La Belle et la Bête

Pretty Woman

Le Diable s'habille en Prada

Cendrillon

Ce qu'elles étaient avant la relation

Les erreurs des victimes

Les abuseurs abusent

Courage fuyons !

CHAPITRE 4 — TERMINER LA SORTIE D'EMPRISE PSYCHOLOGIQUE

Une période de grande fragilité

Le devoir de mémoire

Rompre le pacte du Petit Poucet

Retrouver sa consistance

Devenir réalistement complètement parano 145

CHAPITRE 5 — PRÉPARER SON ÉVASION

La liste des documents indispensables

Le trésor de guerre

Votre point de chute

Votre travail

On ne prévient pas le geôlier de son évasion

CHAPITRE 6 — BIEN COMPRENDRE L'APPAREIL JUDICIAIRE

Comprendre la loi et le fonctionnement de la justice

Bien choisir son avocat

S'entendre avec les juges

Experts, médiateurs et enquêteurs sociaux

Les dysfonctionnements de la justice

Préparer son dossier

CHAPITRE 7 — GÉRER LA PRESSION AU DÉCOLLAGE

CONCLUSION — IL Y A UNE VIE APRÈS CE DIVORCE !

INTRODUCTION

« Bonjour Madame,

Je viens de terminer votre livre Échapper aux manipulateurs et deux impressions s'imposent à moi :

— Ce livre m'est personnellement destiné tant il est le reflet de ma vie depuis des années.

— Le sujet de ce livre est mon ex-mari, tant sa description correspond à la virgule près. C'est lui à 250 % !!!

Je suis divorcée et depuis 10 ans, il a mis au point une machine de guerre pour me détruire. Pour ce faire, il a utilisé tous les stratagèmes possibles mais je n'ai jamais plié d'un pouce. Alors, il a décidé d'enlever mes (nos) enfants, dont les deux derniers sont mineurs. Au préalable, il les a manipulés depuis notre divorce et s'est assuré de leur loyauté en les faisant participer au pillage financier d'associations d'aide aux victimes qu'il a créées. L'intérêt pour eux étant double : l'argent coule à flot et à discrétion, et une totale liberté (entendez : plus de règles, plus d'adulte pour les éduquer. Ils sont livrés à eux-mêmes).

Mon ex-mari n'a jamais payé un centime de la pension pour l'éducation des enfants (aujourd'hui, le montant s'élève à 60000 euros d'impayés). Ce qui me sidère dans cette histoire, c'est que, malgré la dizaine de plaintes déposées à son encontre (abandon de famille, soustraction de mineurs, non restitution d'enfants...), il n'a jamais été inquiété.

Dernièrement, le JAF vient d'entériner le changement de domicile des enfants mineurs à son bénéfice, au prétexte que le juge a entendu les enfants, qu'il les trouve non perturbés et capables de décider, alors même que j'alertais simultanément les instances sur leur comportement et les déviances et machinations manichéennes de leur père avec preuves à l'appui : trois ans de discussions par mail que je viens de découvrir, dans lesquelles il leur explique comment il va les enlever et quelles pressions ils devront faire sur moi pour que j'enlève mes plaintes.

Mes enfants sont tous de brillants élèves. L'aîné a été déscolarisé par son père à 16 ans (en catimini), les deux autres, en 1^{ère} et en Terminale, commencent déjà à descendre en flèche. Bilan des opérations : le juge ayant statué sur un droit de visite libre pour les enfants, je n'ai plus aucune nouvelle et ne les ai pas revus depuis plus de six mois, alors qu'ils ne

m'avaient jamais quittée.

La justice reste sourde, les enquêtes sont extrêmement longues. Comment puis-je faire reconnaître le danger et l'intérêt de mes enfants ? Lorsque je parle de manipulation, on me répond que cela est subjectif alors que j'ai des preuves accablantes.

J'assiste impuissante à la chute des enfants dans ce même état, de mensonge et de mauvaise foi, alors que je tente vainement de leur ouvrir les yeux : ils se moquent bien de moi et m'évitent. Je sais qu'ils sont tous atteints du syndrome de Stockholm avec d'autres symptômes physiques comme des pelades et de l'eczéma et qu'ils vouent une admiration sans bornes à ce père qui n'en porte que le nom. Merci de me dire comment aider mes enfants.

Recevez, Madame, l'assurance de toute ma considération. »

J'ai reçu ce mail tout récemment. Ce qui est troublant à sa lecture, c'est que son contenu aurait pu être écrit par une majorité de mes clientes. Tout ce qu'elles vivent dans le cadre d'un divorce avec un manipulateur y est décrit :

- une guerre totale avec une volonté d'anéantir la fugitive ;
- la punition par l'enlèvement et l'aliénation des enfants ;
- l'implication du manipulateur dans des actions caritatives (ou cercles prestigieux, sphères d'influence, clubs sélects, réseaux de connivence, conseils d'ordre, etc.) qui lui donnent une impunité certaine et surtout une image irréprochable ;
- la malhonnêteté et le non-paiement des pensions alimentaires ;
- le lavage de cerveau des enfants ;
- la permissivité du parent manipulateur : enfants livrés à eux-mêmes, incités à la paresse (arrêt des études) et à la perversité (implication de ses propres enfants dans des mensonges et des escroqueries) ;
- la lenteur, la lourdeur et l'incompréhension du système judiciaire ;
- l'impression que les plaintes n'ont aucun impact ;
- la souffrance d'une mère qui assiste impuissante à la destruction de ses enfants ;
- l'impossibilité de faire comprendre à l'entourage la nature du piège qui est en train de la broyer ;
- et enfin « tous les stratagèmes possibles » : l'expression résume bien toutes les mesquineries, méchancetés, bassesses, tracasseries, complications créées par le manipulateur et que chacune de mes clientes pourrait illustrer d'une centaine d'exemples aussi personnels qu'universels.

Cela fait des années que j'entends ce récit, toujours le même à de

très faibles variantes près. Dans mon bureau, les victimes confient sincèrement tout ce qu'elles vivent dans le huis clos conjugal. Je suis donc quotidiennement le témoin de ce qui se passe loin de tout observateur, dans le dos des juges, des policiers et des intervenants sociaux. Elles me racontent des faits graves, sordides, odieux, dont leur famille et leurs amis (quand il leur en reste !) ne soupçonnent même pas l'existence. Avec moi, les victimes analysent les situations et finissent par découvrir les chausse-trappes de leur conjoint. Par exemple, elles réalisent que leur manipulateur leur décoche des flèches empoisonnées, juste quelques secondes avant de se retrouver face au juge ou au pédopsychiatre, de façon à les bouleverser et les amener à se discréditer « toutes seules ». Dans mon bureau, en l'espace d'une consultation, j'entends souvent vibrer trente fois de suite le téléphone portable d'une de mes clientes, qui devient de plus en plus nerveuse. À la fin de la consultation, elle me fait écouter les messages pressants, menaçants, et de plus en plus angoissants, que son manipulateur a laissés à chaque appel. Le surnom qu'il lui donne est faussement affectueux et surtout débile et infantilisant. Le ton est impérieux et lugubre : « *Bébé, t'es où ? Décoche !* », « *Bébé, qu'est-ce que tu fous ? Rappelle-moi tout de suite !* », « *Bébé, merde ! Je m'inquiète, t'as intérêt à rappeler au plus vite !* », etc. Elles me font lire les lettres, les mails, les textos. Elles me rapportent les anecdotes, les menaces et les représailles qu'elles subissent. Ces attaques sont tellement stupides, mesquines et puérides que les gens « sérieux » ne peuvent accepter de les entendre et refusent de leur accorder la moindre crédibilité. Comment concevoir qu'un conjoint adulte puisse s'abaisser à de tels comportements infantiles ? Cette victime débloque ! Elle invente forcément des horreurs pour discréditer son conjoint ! J'assiste quotidiennement à la descente aux enfers de ces victimes, à la destruction de leurs enfants, broyés par des procédures judiciaires que le manipulateur orchestre avec délectation.

À ce jour, nous sommes encore si peu nombreux à croire les victimes lorsqu'elles témoignent, à les comprendre, à savoir ce qu'elles vivent ! Pourtant, lorsqu'ils sont sensibilisés au problème de la violence psychologique, mes confrères et consœurs entendent et relatent exactement les mêmes faits que moi. Par exemple, le docteur Geneviève Pagnard raconte dans son livre *Les Relations toxiques*¹ que plusieurs des victimes qu'elle suit lui ont raconté la scène suivante : lors d'un trajet en voiture, parce qu'elles l'ont contrarié (souvent à propos d'une brouille), leur manipulateur a effectué le simulacre de jeter la voiture pleine d'enfants sous un camion, pour les terroriser. Moi aussi, j'ai entendu cette histoire tant de fois dans la bouche de mes clientes !

Bien que les manipulateurs existent depuis la nuit des temps, bien

que leurs comportements soient totalement stéréotypés, je suis toujours surprise de constater à quel point ces sinistres individus restent mal connus :

— mal connus du grand public qui pourtant les côtoie quotidiennement ;

— mal connus des institutions dont ils encombrement pourtant l'appareil judiciaire ;

— mal connus des experts qui leur apportent encore trop souvent leur caution ;

— mal connus des médecins et des psys dont ils saturent pourtant les cabinets avec les plaintes de leurs victimes ;

— mal connus des victimes elles-mêmes, qui se réveillent en général trop tard, quand le piège a fonctionné et qu'il s'est refermé sur elles et sur leurs enfants.

Alors j'ai eu envie de mettre tout ce matériel amassé en vingt ans de pratique à la disposition de qui voudra enfin savoir, comprendre, guérir et si possible, enfin prévenir.

Ce livre est également la suite de *Échapper aux manipulateurs*. Il répond à la demande de toutes ces mères qui, après sa lecture, m'ont fait part de leurs interrogations sur la suite à donner : « *Grâce à votre livre, j'ai bien compris qui il était et j'ai pu divorcer. Merci ! Ouf, je suis libre et je revis. Enfin presque, parce que la procédure s'éternise. Il fait tout pour empêcher la vente de la maison. Il multiplie les procès et les demandes d'expertise et maintenant, en plus, il s'en prend aux enfants ! Il les manipule, les monte contre moi et les oblige à demander eux-mêmes la garde alternée. Bref, il continue à me pourrir la vie, il m'épuise. On est tout le temps en rendez-vous avec des médiateurs, des experts, des enquêteurs sociaux. Je dois faire une collecte d'attestations de toutes parts. Il me ruine en frais d'avocat. Je n'en vois pas le bout. C'est un boulot à plein temps de divorcer ! Dites-moi comment je peux faire ?* »

J'ai donc choisi de faire de ce livre :

— un fil d'Ariane pour permettre aux victimes de s'évader du labyrinthe mental et juridique sans se faire détruire par leur Minotaure personnel. Puissent-elles toutes lire ces pages avant même d'entamer toute démarche de séparation !

Ce qui vous attend est sinistrement stéréotypé. Je suis lasse d'entendre mes clientes me dire, évidemment lorsqu'il est trop tard pour rattraper le coup : « *C'est dingue, il a fait exactement ce que vous aviez prédit. Je n'aurais jamais cru que le père de mes enfants puisse un jour...* » Grâce au témoignage de toutes celles qui sont passées par là avant vous, je voudrais vous prévenir, vous outiller et autant que faire se peut, baliser et déminer le terrain sur lequel vous allez devoir vous engager.

Parce qu'elle l'atteint dans son narcissisme et dans sa toute-puissance pathologique, la séparation attise la haine de votre manipulateur. Son esprit de vengeance, son envie de vous blesser et son besoin de vous punir vont rapidement dériver vers la volonté de vous détruire. Non, sa colère ne se calmera pas. Que vous le vouliez ou non, il vous fera une guerre totale, sans merci. Il vous faudra renoncer à l'apaiser et oser enfin l'affronter, ce que vous auriez dû faire dès le début. Puis vous devrez apprendre à deviner et à anticiper toutes les chausse-trappes qu'il vous tendra, apprendre à vous protéger, à vous défendre, et à vous battre. Il vous faudra aussi apprendre à pratiquer l'affirmation tranquille de vous, pour pouvoir rasséréner et protéger vos enfants.

— un trou de serrure pour permettre aux instances juridiques et sociales d'avoir accès à ce qui se passe dans leur dos ;

Les expertises sont faussées par le double visage du pervers. Lors des enquêtes sociales, les manipulateurs brouillent les cartes. Flatteurs, voire enjôleurs, ils savent lapider leur compagne avec un air faussement bienveillant. « *Ma femme n'est pas très maternelle* », dit-il d'un air contrit. « *Ce n'est pas de sa faute, elle a eu une enfance difficile. Elle ne sait pas y faire avec les enfants, c'est pour ça qu'elle s'énervé tout le temps. Surtout quand elle a bu... Alcoolique ? Non, je ne dirais pas cela. Elle a juste un fond dépressif !* » Voilà l'épouse habillée pour l'hiver et n'ayant aucun moyen de rétablir la vérité. D'abord parce qu'elle ignore ce qu'il a dit sur son compte. Ensuite parce qu'elle est conditionnée à protéger loyalement l'image de son compagnon. Et comme elle présente les signes de dépression qu'il a énoncés, la version du mari semble crédible. Il ne reste plus à l'épouse naïve qu'à proposer un apéritif à son visiteur pour que son alcoolisme soit établi.

En justice, les victimes se défendent très mal et se présentent sous leur pire jour. Les tentatives de médiation sont l'apothéose du processus. Sachant que ce qui se dit au cours de cette médiation restera inconnu du juge, donc n'aura pas d'impact judiciaire, le manipulateur prend un plaisir aigu à jouer avec les médiateurs, à les promener et finalement les attacher à sa cause. En parallèle, ces rencontres sont l'occasion de continuer le harcèlement de sa victime. Même avec un bon *coaching* et du soutien en parallèle, les victimes ressortent laminées et dévastées de ces séances de médiation. Pourtant, certains signes devraient être devenus caractéristiques pour tous les intervenants judiciaires : la victime semble hystérique et déstructurée (une vraie folle !) ou complètement naïve et absente, alors que le conjoint, lui, est tellement calme et posé. De même, une mère qui accepte sans broncher la garde alternée pour un enfant trop jeune, qui valide un partage de biens très inéquitable ou qui demande une pension dérisoire, est probablement sous l'emprise de la terreur et

cela devrait attirer l'attention des juges.

— **une alarme pour réveiller la société en train de se faire manipuler et endoctriner par une poignée d'individus haineux et destructeurs.**

J'ai longtemps cru qu'il s'agissait juste d'une méconnaissance du problème et qu'il suffisait de faire évoluer les mentalités. Mais je me rends compte aujourd'hui que le problème est plus grave que cela. Les croyances et les principes de base des manipulateurs sont en train de gangrener l'inconscient collectif. Leurs discours sont maintenant repris candidement par des gens de bonne volonté, sans recul ni réflexion.

Par exemple, les manipulateurs sont profondément misogynes. Ils haïssent les femmes et règlent avec leur épouse les problèmes qu'ils n'ont pas réglés avec leur mère. Pour eux, toutes les mères sont abusives, surprotectrices, dans le déni du père et dans une fusion malsaine avec leur enfant. De même, les manipulateurs nient la spécificité de l'enfance et traitent les tout-petits comme des minis adultes. À les entendre, les mères sont inutiles, interchangeables et peuvent être remplacées par le père ou sa copine du moment. Ce discours fait son chemin. Qui se souvient aujourd'hui qu'un enfant de moins de six ans est un petit mammifère qui a besoin d'un maternage de haute qualité, donc d'une maman proche de son enfant, protectrice et affectueuse ? Qui va envisager qu'une résidence alternée sur un enfant si petit va le dévaster psychiquement ?

Enfin, les manipulateurs savent se placer en victimes pour qu'on les plaigne. Les pères pervers sont de grands braillards. Ils théâtralissent leur atroce souffrance d'être séparés de leurs enfants et cela marche. La cause de ces pauvres pères privés de leurs enfants prime de plus en plus sur les besoins fondamentaux des enfants : avoir un lieu de vie stable et une maman pour les border. Seules les mères savent que ces pères en apparence désespérés ne se sont jamais occupés de leurs enfants avant la séparation, et que dès qu'ils en auront obtenu la garde, ils les fourgueront comme des paquets encombrants à leur compagne du moment ou... à leur mère !

Des hommes ou des femmes ?

Dans mon précédent livre sur ce thème de la manipulation mentale, j'avais choisi de parler à égalité des cas de manipulations provenant de femmes ou d'hommes. Dans la vie de tous les jours, dans le cadre du travail, du voisinage ou de la famille, les manipulatrices semblent être aussi nombreuses que les manipulateurs. Le chiffre le plus souvent avancé est de 4 % de la population, avec une petite dominance des hommes sur les femmes. Mais comment compter avec précision des

gens sournois avançant masqués ?

Dans *Femmes sous emprise*², Marie-France Hirigoyen confirme que le pourcentage de violences conjugales reste le même dans les couples lesbiens et homosexuels. Il ne s'agirait donc pas d'une domination masculine imposée aux femmes, mais d'une frange de la population, hommes et femmes confondus, qui exerce une toute-puissance pathologique et perverse sur leur conjoint. Les hommes seraient donc statistiquement aussi nombreux à être aux prises avec une manipulatrice. Mais où sont-ils ? 98 % des cas de violence conjugale recensés concernent des femmes.

C'est pourquoi dans le cadre de l'écriture de ce livre, cette volonté d'équité entre les deux sexes me pose un problème éthique. Sans doute les hommes manipulés existent-ils, sans doute sont-ils aussi malheureux que leurs sœurs d'infortune, mais je les connais à peine. En vingt ans de pratique, j'ai eu très peu de cas où l'homme était victime d'une manipulatrice, alors qu'au cours de toutes ces années, j'ai vu défiler dans mon bureau un nombre incalculable de femmes aux histoires étrangement similaires. Je chifferrais aussi à environ 2 % le nombre d'hommes qui me consultent pour échapper à une conjointe manipulatrice. Ceux qui me consultent endurent les mêmes violences, aussi stéréotypées, que celles que subissent les femmes. Ils se font le même souci pour leurs enfants, qu'ils savent aux prises avec une folle. Ils me disent qu'ils sont blessés que la plupart des livres sur la manipulation mentale s'adressent aux femmes victimes et nient quasiment l'existence des hommes harcelés. Mais la proportion d'hommes victimes par rapport aux femmes victimes est objectivement très déséquilibrée, en tout cas dans ma pratique. Alors, dois-je m'adresser à des absents ?

De ce fait, lors de l'écriture de ce nouveau livre, j'ai pris le parti d'adopter majoritairement le point de vue des femmes victimes d'hommes manipulateurs. Au risque de froisser quelques susceptibilités masculines, je refuse de masquer dans une illusion de réciprocité ce phénomène alarmant qui touche essentiellement les mères et leurs enfants. Du reste, cette exigence de parité parfaite est justement une des façons de noyer le poisson cher aux manipulateurs. De plus, même si l'emprise psychologique est une domination qui peut être exercée indifféremment par les deux sexes, il y a néanmoins au niveau de la société un mépris des femmes et une domination masculine qui aggravent ce processus de violences conjugales.

Oui, il existe indéniablement des hommes qui vivent aussi ces violences. Je donnerai quelques exemples relatés par les rares hommes qui m'en ont parlé. Mais statistiquement, ce sont surtout les femmes qui endurent les violences conjugales et qui en meurent. Formées par leur éducation à être trop compréhensives et maternantes, elles

sont objectivement les plus exposées et les principales victimes, ainsi que leurs enfants. Alors, occupons-nous déjà de mettre les femmes et les enfants à l'abri. Ensuite, quand ils se manifesteront en nombre, on s'occupera aussi des hommes victimes.

Ce livre dénonce statistiquement 2 % des hommes et 20 % des divorces. Je supplie les hommes sympas (98 % donc), les papas adorables, les divorcés normaux, de ne pas se sentir visés par le contenu de ce livre, mais au contraire de soutenir leurs amies, leurs sœurs, leurs filles, aux prises avec de tels salauds. Il y va de l'honneur masculin de ne pas cautionner activement ou passivement les comportements de quelques hommes déviants.

Enfin, dans mon précédent livre, j'avais eu à cœur de démystifier les pervers et de dédramatiser les agissements des manipulateurs. Ce sont des gens lâches et sournois qui deviennent inoffensifs quand on les cadre fermement. Je reste convaincue que ces individus n'ont de pouvoir sur nous que par la peur qu'ils nous inspirent, et que si on les diabolise, on sert leur cause. Mais dans le cadre d'un divorce avec enfants, c'est l'inverse. À mon avis, les épouses n'ont pas assez peur ou en tout cas, elles ne se défendent pas de manière réaliste. Elles n'imaginent pas ce qui les attend. Elles sont naïvement persuadées qu'il est « juste fâché » par la rupture et qu'il va se calmer avec le temps. Elles croient qu'un père ne peut qu'aimer ses enfants et respecter leur mère, donc qu'il se comportera civilement pendant la procédure. Or il n'en sera rien. Ces hommes sont sans affect. Ils haïssent les mères et jaloussent les enfants heureux, y compris et surtout les leurs. Pour atteindre leur ex, ils n'hésiteront pas à faire du mal à leurs propres enfants, j'en donne beaucoup d'exemples véridiques dans ce livre.

Cette fois, parce qu'il s'agit de la protection des mineurs et qu'il faut réveiller les mères avant qu'il ne soit trop tard, je ne minimiserai pas le danger. Ces manipulateurs, dans le cadre familial, sont particulièrement dangereux. Ce sont des pervers narcissiques, des manipulateurs destructeurs. Leurs conjointes et leurs enfants sont bien des victimes. Victimes d'une escroquerie mentale, d'un rapt psychologique, victimes d'un lavage de cerveau, victimes d'une destruction organisée de leur intégrité physique et morale.

Dans *Échapper aux manipulateurs*, j'apportais cette précision à propos des exemples que je relatais dans ce livre : *« Les premiers lecteurs de mon manuscrit m'ont conseillé de préciser que tous les exemples que je cite dans ce livre sont authentiques. Ils les trouvaient parfois tellement énormes et caricaturaux qu'ils ont pensé que j'exagérais. Il n'en est rien. Je vous confirme donc que je n'ai rien inventé et que tous les exemples que je donne sont directement issus du vécu de ma clientèle. Je n'ai changé que les prénoms des protagonistes pour préserver leur anonymat. Cependant,*

ceux qui vivent ces situations au quotidien auront sûrement leur propre lot d'exemples aussi incroyables à raconter et sauront déjà que je n'exagère pas » Cette précision vaut également pour cet ouvrage-ci : les situations que je cite sont encore plus dramatiques et les exemples pourront paraître encore plus énormes, mais ils sont tous authentiques. En entrant chaque jour plus avant dans l'intimité de ces couples dysfonctionnants, j'ai eu accès à la noirceur de l'âme des manipulateurs, à leur sadisme, mais aussi à leur niveau de stupidité. Je sais jusqu'où ils sont capables d'aller. Je veux que vous le sachiez aussi.

Enfin, comme je consulte par Skype et par téléphone sur le monde entier, les exemples que je donne concernent toutes les régions de France. Certains cas sont même hors frontières. Je ne voudrais surtout pas que les acteurs de la justice de ma région se sentent directement visés !

Maintenant, commençons par le commencement : il était une fois un homme et une femme... ou plus précisément, un prédateur déguisé en prince charmant et sa future victime...

¹ Voir bibliographie.

² Voir bibliographie.

CHAPITRE 1 — DE LA RENCONTRE À LA DÉCISION DE PARTIR

Un conte de fées ?

A un moment où elles prennent la décision de divorcer, les victimes ont un lourd vécu derrière elles. Il est important de connaître tout l'historique de la relation pour comprendre leur comportement. Les brimades, les méchancetés se sont accumulées, laissant des plaies béantes et à vif. Leur estime de soi et leur confiance en l'avenir ont été ruinées. Elles n'ont plus aucune foi en leur valeur personnelle ni en leur pouvoir de séduction. Les menaces constantes, directes, indirectes, voire subliminales, de leur manipulateur ont créé un fond d'angoisse permanent entrecoupé d'accès de panique paralysants. Elles sont au bout du rouleau. Toutes les victimes sur le départ ont prononcé cette phrase dans mon bureau : « *Je vais y laisser ma peau !* »

Pour qui ne connaît pas le contexte, la victime est une personne dépressive, éparpillée, pinailleuse, qui remâche en boucle de vieilles rancœurs insignifiantes. Elle doit être complètement folle, vu l'adorable conjoint, équilibré et sympathique qui partage sa vie ! Ah, il a bien du mérite à supporter cette femme hystérique. Si on s'en tient à ces apparences, l'affaire est vite jugée. C'est pour cela qu'il est important de replacer les éléments dans leur enchâssement et de revisiter l'histoire depuis son commencement. Le comportement de la victime, comme celui du manipulateur, ne peuvent être compris que dans cette perspective.

Dans les livres qui traitent de la manipulation mentale, la rencontre entre le manipulateur et sa victime est généralement décrite comme ressemblant à un conte de fées. C'est un homme bien de sa personne, charismatique, plein d'assurance, charmant, insoupçonnable... Il est gentil, attentionné, prévenant, respectueux. Il fait des cadeaux et des compliments. La victime a l'impression d'avoir rencontré la perle, l'homme parfait, le prince charmant. Quand il s'agit de femmes manipulatrices, les hommes victimes ont rencontré des princesses si douces, si fragiles et si jolies qu'elles en étaient irrésistibles. Bizarrement, alors que ces manipulatrices se présentent comme des anges de pureté, leur apparence véhicule en général tous les codes de séduction ultra sexy et sont à la limite de la vulgarité. Bref, elles font un peu pétasses, il faut bien le dire et il n'y a que leurs victimes pour

ne pas s'en rendre compte. Mais n'est-ce pas justement merveilleux qu'elles sachent si bien réconcilier les contraires et incarner simultanément la vierge et la putain ? Bref, à moins qu'ils n'utilisent que la pitié pour vous piéger, les manipulateurs, hommes et femmes, maîtrisent généralement tous les codes de séduction.

Pour séduire sa victime, le manipulateur dispose d'armes redoutablement efficaces. Les principales sont : la flatterie, le mimétisme, les promesses et la capture de rêves.

La flatterie

« *Tout flatteur vit aux dépens de celui qui l'écoute* » dit l'adage. Certes, et c'est bien ainsi que nous nous faisons harponner car La Fontaine a oublié de prendre en compte notre immense besoin de reconnaissance et nos failles narcissiques. Ces petites faiblesses sont en général tellement faciles à repérer. Telle femme s'habille un peu trop jeune, un peu trop court : quelques compliments sur sa beauté et son élégance feront l'affaire. Cet homme insiste sur sa cave à vins. Louez sa compétence en œnologie et promettez-lui d'excellentes bouteilles à prix exceptionnel. Nous avons tous nos points faibles. En quelques tests, le manipulateur trouvera les nôtres et saura dans quel sens nous caresser. Sans même nous en rendre compte, nous rougissons de fierté, nous nous rengorgeons devant l'attention qui nous est portée. Et hop, nous voilà dans sa poche.

Le mimétisme

Le mimétisme consiste à se calquer sur vous, vos idées, vos valeurs et à vous faire croire qu'il est « exactement comme vous ! ». En très peu de temps, vous aurez l'impression d'avoir rencontré l'âme sœur. Cette technique est très facile à mettre en œuvre. Par exemple, vous dites dans la conversation que vous avez adoré tel film. Le manipulateur vous regarde intensément avec des yeux brillants et s'exclame : « *Ça alors, moi aussi !* » Sans ce regard intense, il n'y aurait rien d'exceptionnel à ce que deux personnes aient apprécié le même bon film. Séduite, vous précisez : « *La scène que j'ai préférée, c'était celle où...* » Le manipulateur prend alors un air comblé et renchérit avec émotion, comme si vous lui aviez fait un cadeau de prix : « *C'est aussi ma scène préférée !* » À ce stade, vous n'avez aucune raison de vous méfier et pourtant, il vous épie avec insistance. Si vous faisiez attention à son attitude, vous verriez qu'il se contente de se calquer sur vous et aime bizarrement tout ce que vous aimez ! Vous découvrirez bien plus tard qu'il n'a jamais vu le film dont vous parliez,

qu'en fait il déteste le style de musique que vous écoutez et qu'il se fiche éperdument de la civilisation aztèque qu'il avait prétendu adorer pour vous plaire. Il finira même par s'en moquer et, sous couvert d'humour, par tourner en ridicule tout ce qui vous est cher.

Bruno adorait un poète sud-américain totalement méconnu en France. Il disait en plaisantant qu'il épouserait la première femme capable d'apprécier l'œuvre de cet écrivain. Quelle ne fut pas sa surprise de rencontrer un jour une femme délicieuse qui connaissait et appréciait son idole. Il tomba instantanément sous le charme. Quelques mois plus tard, il se rendit compte qu'elle avait eu connaissance de sa passion et qu'elle s'était renseignée sur ce poète, *a minima* bien sûr, juste assez pour le mystifier.

Les promesses

Les promesses n'engagent que ceux qui les écoutent. On devrait tous le savoir. Pourtant, étant elles-mêmes en général des personnes d'engagement et de devoir, les victimes de manipulateurs n'arrivent pas à concevoir que les mots puissent être vides et les promesses creuses. C'est pourquoi le psychothérapeute Bernard Raquin affirme féroce­ment, mais très justement : *« Les femmes, c'est comme les lapins : ça s'attrape par les oreilles ! »* Effectivement, les manipulateurs savent baratiner et cela marche incroyablement bien. Parfois je suis obligée d'insister lourdement pour que la victime sorte enfin de sa prison de mots :

« Oui, il vous a juré qu'il allait changer, mais il ne changera pas ! Combien de fois vous l'a-t-il promis et combien de changements a-t-il effectués ?

— Aucun.

— Ok. Alors pourquoi tiendrait-il plus sa promesse cette fois-ci que les autres ? » ;

ou bien :

« Mais ouvrez les yeux : quand il vous dit qu'il ne ment jamais, il ment ! » ;

et enfin, grand classique au cours de la procédure de divorce :

« Malgré le fait qu'il se soit engagé verbalement, tant qu'il n'a pas réellement et concrètement signé ce papier, envisagez qu'il peut encore faire volte-face à tout moment. »

L'objectif de toutes ces promesses est triple : se faire bien voir, créer des attentes et planter des jalons dans votre futur. Si vous commencez à compter sur lui pour refaire votre salle de bains, vous l'incluez déjà dans votre vie. Cet homme extraordinaire est un véritable couteau

suisse : il a une solution pour chacun de vos problèmes. Cela devrait être suspect. Là encore, si vous y faisiez attention, les promesses sont trop belles et trop nombreuses. Vous pourrez constater plus tard qu'il n'en aura pratiquement tenu aucune.

La capture de rêves

Nous avons tous des rêves de vie, dont nous ne sommes pas toujours conscients. Les parents de Marie ont divorcé quand elle était petite. Elle a beaucoup souffert d'être fille unique et ballottée entre deux foyers moroses. Alors elle rêve de fonder un couple solide, qui vivrait dans une grande maison, pleine d'enfants et de rires. Nathalie est passionnée par la danse. Son rêve serait d'intégrer une compagnie de ballet et de danser dans le monde entier. Lorsque nous sommes en confiance (et pourquoi ne le serions-nous pas ?), nous sommes assez transparents pour laisser deviner nos rêves. Le manipulateur est à l'affût, recueille toutes les informations utiles et effectue des tests. Lorsqu'il a capté votre rêve, il ne lui reste plus qu'à vous laisser imaginer qu'il est le tremplin qui vous propulsera vers ce rêve. Il vous fait comprendre qu'il a toujours rêvé d'avoir une famille nombreuse. Il insinue innocemment qu'il a un cousin qui connaît très bien tel chorégraphe célèbre. Votre imagination fera le reste.

Rapidement, l'impression d'avoir rencontré l'âme sœur vient se combiner à celle d'avoir enfin des solutions à tous ses problèmes. Quand s'y ajoute l'espoir de réaliser enfin son rêve de vie, les pièces du puzzle semblent brusquement s'emboîter les unes dans les autres et créent un ensemble cohérent. C'est à ce moment-là que se produit le coup de foudre !

Et tout cela est allé très vite, trop vite. En une semaine, quinze jours, il emménage chez vous, parle de mariage, d'enfants. Il veut que vous quittiez votre emploi pour le suivre à l'autre bout du monde. L'aspect coup de foudre et la rapidité des événements sont les signes alarmants du début de l'emprise. La victime est déjà « folle de lui ». Elle ne sait pas que dans ce contexte, les mots sont à prendre au pied de la lettre : elle porte déjà la folie de son manipulateur.

Pourtant, la réalité de la rencontre contient également d'autres éléments, car certaines de mes clientes ont repoussé l'explication « prince charmant ».

Le pacte du Petit Poucet

Danielle hausse les sourcils : « Lui, un prince charmant ? Ah, non, pas du tout ! Au contraire, il était laid, introverti et morose. Il s'y prenait comme un pied dans ses affaires comme dans ses relations. Mais il m'a fait pitié. Il avait l'air seul et paumé. Je l'ai cru malheureux et maladroit. J'ai pensé que je pourrais lui apporter le bonheur. Je lui ai remis ses affaires à flot, je l'ai réconcilié avec sa famille et je l'ai materné en croyant que j'aurais sa reconnaissance, mais il est toujours le même, renfrogné et morose. Depuis qu'il gagne de l'argent, il est devenu violent. Je me rends compte qu'il n'est pas malheureux. Il est juste méchant »

Sylvie aussi refuse d'adhérer à la version « prince charmant » : « J'étais étudiante et j'avais un petit ami que j'aimais. Paul était l'ami de mon ami et il traînait tout le temps avec nous. Quand mon copain m'a quittée, Paul a été très présent et on s'est rapprochés. Paul était nul en cours, c'est moi qui lui ai fait sa thèse et qui l'ai coaché pour l'oral. Il me doit son diplôme. Ensuite, quand j'essayais de le quitter, il pleurait et me suppliait de revenir. Je cédaï par pitié. J'ai fini par me résigner à ne pas arriver à le quitter. On s'est mariés, mais le jour du mariage, je savais déjà que je faisais une bêtise. Ensuite, il était de plus en plus pénible, mais on a eu des enfants, j'étais embarquée dans cette vie là. Je ne me suis plus posé de questions pendant des années. Je me rends compte aujourd'hui que c'est Paul qui nous a fait rompre avec mon ami de l'époque et qu'il s'est servi de moi dès l'université. Il m'a jeté le grappin dessus parce que j'étais bonne élève et travailleuse. »

Dans *La Haine de l'amour*¹, Maurice Hurni et Giovanna Stoll racontent qu'ils demandent systématiquement aux couples qui les consultent comment ils se sont rencontrés. Ils ont noté ceci : à l'énoncé de cette question, les couples normaux échangent un regard de chaude complicité et se sourient avant de répondre, même s'ils se disputaient juste avant. Les auteurs précisent : « Les couples pervers, au contraire, accueillent cette question avec un embarras figé, chacun attendant que l'autre se lance, et finissent par évoquer telle ou telle circonstance extérieure qui aurait provoqué la rencontre. Le ton anecdotique et l'an affectivité sont caractéristiques du récit de la rencontre du couple pervers... La rencontre perverse est narrée de manière

résolument factuelle et semble être le fruit du hasard... Les pervers se plaisent à faire ressortir l'aspect interchangeable de leur partenaire... En fait, derrière son ton anecdotique, le récit de l'origine du couple est d'une précision terrible, car il retrace les bases du contrat pervers narcissique qui a été conclu » Comme Danielle, une de leurs patientes énonce clairement ce contrat implicite : « Lorsque j'ai connu mon mari, il vivait d'expédients. Grâce à ma bonne influence, il est devenu un grand chef d'entreprise »

Ainsi, lors de cette rencontre, le conte de fées n'explique pas tout. Penser qu'il ne s'agit que d'une oie naïve croyant au Père Noël et gobant le baratin d'un renard déguisé en prince charmant serait simpliste. Il se crée en parallèle un autre lien bien plus aliénant. Dans mon précédent livre *Échapper aux manipulateurs*, j'ai appelé ce lien implicite « *Le pacte du Petit Poucet* ». Ce concept rejoint la notion de « *contrat pervers narcissique* ». En fait, le manipulateur fait signer un pacte diabolique à la partie la plus maternelle (ou paternelle) de la victime : « *Tu devras toujours prendre soin de moi, quoi qu'il t'en coûte !* » Les enjeux de cet engagement restent très inconscients chez la victime mais sont parfaitement connus et maîtrisés par le manipulateur.

Odile me raconte : « *Je n'ai rien vu (ou rien voulu voir !), mais j'avais tous les éléments pour comprendre dès le départ. Il s'est installé chez moi très vite après notre rencontre. Il ne semblait pas perturbé par sa récente rupture avec son ex, alors je lui ai demandé ce qu'il ressentait. Il m'a répondu étonné : "Corinne ? Mais je m'en fous complètement de Corinne ! Sortir avec elle, c'était juste le moyen le plus rapide et le moins cher d'avoir un logement à Paris !" L'idée que cela valait aussi pour moi m'a effleurée, mais c'était tellement dérangeant que j'ai chassé cette pensée très vite. Peu après, il s'est retrouvé au chômage. J'avais l'impression qu'il se la coulait douce et ne cherchait pas d'emploi. Je lui ai fait remarquer que l'agence pour l'emploi allait lui demander des comptes sur ses recherches. Il a éclaté de rire et rétorqué : "T'inquiète ! La bonne femme de Pôle Emploi, je l'ai dans la poche ! Elle en pince pour moi. À chaque fois, je lui fais croire que je suis sur le point de décrocher un super job et elle le gobe !" C'était aussi exactement ce qu'il faisait avec moi. Je n'ai pas su quoi lui répondre. Je flottais dans une étrange confusion mentale, ne pouvant croire à tant de cynisme, et pourtant la suite a montré qu'il m'a totalement exploitée »*

Le pacte qu'avait signé Odile sans le savoir était de loger son manipulateur, de l'entretenir et de ne lui poser aucune question. Et comme l'expliquent Odile et toutes les autres victimes quand elles acceptent de faire face honnêtement à leur aveuglement, avant même que le manipulateur ne tombe définitivement le masque et ne montre son vrai visage, il y avait déjà des signes alarmants. Elles les ont ignorés, en partie parce qu'elles couraient après leur rêve, mais aussi parce qu'elles se sentaient elles-mêmes monstres d'envisager qu'il

puisse être aussi cynique que ce qu'elles entrevoyaient. Pourtant, il y avait eu des réflexions odieuses qui prouvaient son racisme, son mépris des humains, son manque total de compassion. Il y avait eu des silences glacés, des éclats de colère, des moqueries, des méchancetés, des menaces... Ce qu'il racontait de son ex et de la précédente relation aurait dû aussi les alerter : cela se révélera peu à peu être exactement le programme des réjouissances qu'il a prévues pour cette nouvelle relation. C'est pourquoi la version « prince charmant » ne tient pas à l'observation objective des faits. Je pense que c'est par honte que les victimes entretiennent ce mythe du coup de foudre. Elles ont honte de leur aveuglement, honte d'avoir délibérément ignoré les signaux d'alerte, honte d'avoir été abusées, mais surtout, et c'est tellement triste, honte d'avoir voulu croire à leur rêve.

D'autre part, les victimes sont la plupart du temps des personnes bienveillantes, tolérantes, viscéralement gentilles et certaines que le dialogue peut résoudre tous les problèmes. C'est pour cela aussi que les signes inquiétants ne les ont pas alarmées. Ce pauvre homme manque d'amour et de chaleur humaine, c'est tout ! Je vais lui en donner autant qu'il en a besoin et il deviendra paisible et adorable. C'est là la principale erreur des victimes. Oui, les manipulateurs manquent totalement d'amour et de chaleur humaine, mais c'est structurel. Aucun apport extérieur ne saurait changer cet état de fait. Les victimes auront tout loisir de s'en rendre compte par la suite ! Mais dans un premier temps, le pacte du Petit Poucet les comble. Elles se sentent reconnues dans leurs compétences, utiles et responsables. Elles veulent être dignes de la mission qui leur est confiée. Débordant d'optimisme et d'énergie, croyant l'autre d'aussi bonne volonté qu'elles-mêmes, elles se sentent de taille à surmonter tous les obstacles.

¹ Voir bibliographie.

Du rêve au cauchemar

À un moment donné, le manipulateur estime que sa victime est suffisamment piégée et qu'il peut se relâcher. Il tombe le masque de plus en plus souvent, se montre tel qu'il est, froid et indifférent, stressé et irritable, impatient et capricieux, morose et haineux et surtout méprisant et dévalorisant. Il va afficher de plus en plus ostensiblement son mépris et son dégoût pour cette conjointe servile. La victime déploiera des trésors d'attentions pour essayer de comprendre ces accès de mauvaise humeur et de méchanceté chez une personne dont elle croit être aimée. Mise en échec dans sa mission de sauveur, elle redoublera d'efforts pour s'adapter et satisfaire son conjoint. Ainsi, plus il devient odieux, plus elle cherchera à le contenter. Cette maltraitance est bien un mécanisme entretenu et aggravé à deux. La victime fait exactement l'inverse de ce qu'il faudrait faire : recadrer fermement son conjoint, poser l'interdit de ses comportements déviants et lui imposer le respect. Par moments, le manipulateur va vraiment trop loin. Alors la victime craque et semble à deux doigts de rompre le pacte. Instantanément, le manipulateur redevient adorable. Oh, *a minima* ! Juste ce qu'il faut pour rendormir sa proie. Dès qu'elle est à nouveau sous emprise, il redevient naturel, c'est-à-dire méchant, malveillant et méprisant.

Autant qu'il le peut, le conjoint manipulateur fera en sorte que sa victime quitte sa région d'origine et son emploi, perde tous ses amis et se fâche avec sa famille. Plus elle sera isolée et dépendante, plus il pourra prendre le pouvoir sur elle. S'il a vraiment eu peur que sa compagne ne se réveille et ne lui échappe, il va brusquement se montrer sentimental pour lui faire poser des actes engageants sur le long terme : acheter une voiture à crédit ou un bien immobilier commun, se marier, faire un enfant... Et oui hélas, pour un manipulateur, faire des enfants n'a qu'une seule fonction : piéger l'autre. Pour qui en douterait, il suffit de voir les statistiques de la violence conjugale : les coups commencent à tomber pendant la grossesse. Bien sûr la femme est fragilisée par la grossesse, bien sûr son accès à la maternité réveille des fureurs et des frustrations chez ce misogyne, mais avant tout il sait qu'avec ce bébé, elle est

définitivement engagée avec lui et qu'il peut complètement se lâcher. À chaque fois qu'un nouvel enfant arrivera dans cette famille, c'est qu'il aura été utile de le concevoir pour empêcher l'autre de partir. À chaque nouvelle naissance, le climat conjugal se dégradera un peu plus. C'est d'ailleurs souvent à la naissance du deuxième enfant que les femmes décident de divorcer. Elles partent alors avec un bébé et un enfant en bas âge. Par méconnaissance des besoins d'enfants si petits, les juges mettent parfois en place des droits de visite et d'hébergement aberrants qui auront sur des enfants si jeunes avec un tel père des conséquences psychologiques catastrophiques.

Les grossesses et les accouchements de ces femmes se font la plupart du temps dans une grande solitude morale. L'inhumanité de leur compagnon apparaît au grand jour dans ces périodes où elles auraient tant besoin de chaleur et de soutien. Mais ce sont des femmes courageuses et endurantes. Elles puisent dans leurs propres forces pour aller de l'avant. Femmes de devoir et d'engagement, elles se dévouent pour leur foyer, leur conjoint et leurs enfants. Souvent, toute l'intendance repose sur leurs épaules. De plus en plus épuisées et surmenées, elles n'ont plus le temps de réfléchir et perdent le contact avec la réalité objective de leur vie. Bien sûr, la méchanceté de leur compagnon les fait cruellement souffrir, mais elles n'ont pas une minute à elles pour y réfléchir posément. Alors pour se protéger de cette souffrance, ne plus entendre les critiques, les dévalorisations, les moqueries, les cris et les insultes, elles s'anesthésient émotionnellement. Elles oublient le plus vite possible les scènes pénibles qu'il leur fait vivre. C'est ainsi que peu à peu, elles s'enferment dans un monde virtuel, tricoté des discours hypnotiques de leur manipulateur : *« Tu n'as pas de raison de te plaindre. Tu as tout pour être heureuse. Je fais tout ce que je peux pour te contenter. Tu n'es jamais contente... »* Leur idéalisme fait le reste. Elles s'auto persuadent qu'il a eu une enfance malheureuse, que tous les problèmes viennent de là, mais qu'il est un bon père et qu'à sa façon, il aime sa famille. Dans les couples normaux, il est bénéfique que chacun idéalise un peu son conjoint. On parle de renforcement narcissique mutuel. S'admirer mutuellement consolide le couple et aide chacun à réaliser son potentiel. Mais dans un couple où l'un des deux est manipulateur, cette idéalisation est à sens unique et elle est catastrophique, car elle aggrave l'emprise.

Ce monde virtuel est celui que les victimes me servent souvent à la première consultation : tout va bien, ils s'entendent très bien, c'est un bon mari, un bon père, un travailleur courageux. C'est elles qui ont un problème, pas lui ! Ce discours subjectif ne résiste pas longtemps à l'examen objectif des faits.

— *« C'est un bon père ? OK. En quoi est-il un bon père ? Ah, il joue avec*

ses enfants ? Et c'est tout ? » Ben oui. D'ailleurs, à bien y penser, il ne joue pas si souvent avec eux. La plupart du temps, il les ignore ou il ne les supporte pas. « J'ai même parfois l'impression qu'il est jaloux des enfants. Ce qu'il fait, c'est plutôt qu'il les taquine et les énerve au moment d'aller au lit. Il les incite à me désobéir. Ça me complique la tâche. Quand il est là, finalement ça se passe moins bien avec les enfants. Et puis il ne sait pas y faire avec eux. Soit il est trop permissif et il les laisse tout faire, soit il leur hurle dessus. Quand il doit garder les enfants, je me fais du souci parce qu'en fait, il ne les surveille pas. Ma fille s'est brûlée la main sur le poêle un jour où je n'étais pas là. Il ne s'est même pas occupé de sa brûlure. Et puis il est méchant avec l'aîné. Il se moque de lui, il le traite d'idiot et de bon à rien, etc. » Effectivement, quel bon père !

— « *Il m'aime, à sa façon* » Vraiment ? Quelles sont ses preuves d'amour ? Le tour de la question est encore plus vite fait : il n'y en a aucune. Même dans les périodes où le manipulateur cherche à rendormir sa victime, il n'utilise que des mots, et au lieu de poser des actes ou de prendre des engagements concrets pour modifier son comportement, c'est lui qui fait poser à sa victime des actes engageants. Souvent, après quelques années, il ne se fatigue même plus à retourner dans la sphère séduction. La pitié et les promesses suffisent à rendormir sa conjointe. Il pleure, il supplie, il présente de vagues excuses, promet de changer (sans dire en quoi !) et hop, le tour est joué. Il vous aime ? Non, clairement non. Il vous utilise, oui. Mais c'est tellement humiliant de s'être fait avoir à ce point que les épouses auront du mal à l'admettre.

— « *C'est un bon professionnel !* » Sur ce point, je me permets aussi d'en douter. Je travaille régulièrement auprès de chefs d'entreprise pour leur apprendre à détecter et à cadrer les manipulateurs dans leur structure. Dans une entreprise, dès qu'un service a une ambiance infecte, beaucoup d'arrêts maladie, un *turn-over* important, beaucoup d'erreurs et une mauvaise rentabilité, vous pouvez être sûr qu'il y a un pervers quelque part. Les manipulateurs sont des brasseurs de vent, mais sont rarement compétents. Là encore, peu à peu, apparaît la réalité : il a régulièrement des embrouilles avec ses collègues ou ses associés. Il est cruel et écrasant avec ses subordonnés, et fayot mais méprisant avec ses chefs. Il est malhonnête et mauvais gestionnaire, mais il sait copiner avec qui lui apportera l'impunité et les appuis nécessaires.

L'atterrissage dans la réalité est douloureux mais nécessaire pour sortir d'emprise. Ce monde virtuel dans lequel elles se sont réfugiées protège les victimes de la souffrance, mais les bloque dans leur situation problématique.

Sauve qui peut !

Dans *Échapper aux manipulateurs*, j'ai décrit en détails :

- les techniques de la manipulation mentale et de la mise sous emprise ;
- le fonctionnement du harcèlement moral ;
- les étapes de la descente aux enfers de la victime ;
- les composantes du stress post-traumatique ;
- les solutions pour sortir d'emprise.

Comme cette violence est stéréotypée, la plupart de mes lecteurs y ont retrouvé leur histoire et le profil de leur tortionnaire « à 250 % », comme le dit la lectrice de mon introduction. Si vous souhaitez approfondir votre connaissance de ces mécanismes et terminer votre sortie d'emprise, je vous invite à lire *Échapper aux manipulateurs*. Ce que j'écris aujourd'hui vous rejoint au moment où vous êtes déterminée à divorcer. Ce livre vous accompagnera du moment de cette décision jusqu'à ce que vous soyez sortie des turbulences, pleinement lucide au sujet de votre manipulateur et capable de deviner et de contrer tous ses stratagèmes.

Quand on décide de se séparer d'un manipulateur, c'est qu'on est au bout du rouleau. Rappelez-vous cette phrase étonnante prononcée par toutes les victimes dans mon bureau : « *Je vais y laisser ma peau !* » Pourtant à ce stade, elles ne sont qu'au début de la dernière manche, qui va se jouer avec une violence et une cruauté encore inédites. Elles veulent partir ? Comme le résume Geneviève Pagnard dans *Les Relations toxiques*, à la séparation, les victimes entendront systématiquement ces cinq phrases :

- *Tu es folle.*
- *Tu es incapable d'élever les enfants.*
- *Tu n'auras pas la garde des enfants.*
- *Tu n'auras pas de pension alimentaire.*
- *Tu veux la guerre, tu auras la guerre.*

Ces phrases que les victimes prennent pour des menaces en l'air proférées par un homme momentanément en colère, résument

pourtant bien le programme qui attend les victimes : une guerre totale où tous les coups seront permis. Longtemps larvée, cette guerre apparaîtra en général quand la victime l'aura perdue : ruinée, dépossédée de ses enfants, rejetée par tous ses amis, et souvent par sa propre famille également. Si le manipulateur peut lui faire perdre son emploi au passage, il ne s'en privera pas.

Mais qui sont les protagonistes de l'histoire pour en arriver là ?

CHAPITRE 2 — QUI SONT LES MANIPULATEURS ?

Un personnage standard

Comme je vous le disais dès l'introduction, le tableau est incroyablement stéréotypé. C'est pourquoi le manipulateur peut se résumer en quelques données : il a deux visages, quatre ficelles et trois pensées. Sa violence s'exerce en trois temps, elle provoque trois phases de dégâts et se termine en apothéose : un bouquet final de bassesses, de cruauté, de haine et d'inhumanité, montrant enfin la noirceur de son âme et de ses desseins. À sa victime seulement ! Pour tous les autres, il restera le brave ex-mari d'une femme cinglée.

Deux visages

Un manipulateur a deux visages, ou plus précisément un masque et un visage. Le masque est éminemment sympathique. Voisin chaleureux, serviable et cordial, mari parfait et attentionné, employé modèle, papa gâteau, fou de ses enfants, fils dévoué... Le rôle est largement surjoué, correspond trait pour trait aux clichés lénifiants véhiculés par la pub, mais étrangement, tous les interlocuteurs tombent dans le panneau. L'entourage affirme en permanence à la victime qu'elle a de la chance de vivre avec une personne aussi agréable ! La victime doute et culpabilise. Pourquoi n'est-elle pas heureuse avec ce merveilleux compagnon ? C'est pourtant simple à comprendre : derrière le masque séduisant se cache un personnage morose et malveillant.

Coralie est en sortie d'emprise. Elle commence à ouvrir les yeux sur qui est son compagnon. Le week-end précédent, elle fêtait son anniversaire au restaurant avec son conjoint et un couple d'amis. Elle me raconte sa soirée : *« Avec tout ce que je commence à comprendre, je m'étais mise en position d'observation. Indifférent et morose, comme à son habitude, il m'a ignorée tout l'après-midi à la maison. Chez nous, je suis un meuble, même le jour de mon anniversaire ! Au moment de partir au restaurant, il m'a mis la pression de l'urgence. Il s'était installé au volant et klaxonnait rageusement alors que j'étais encore dans la salle de bains. En me voyant arriver, il a dénigré ma tenue. Dans son regard plein de dégoût,*

je ne pouvais que me trouver vieille, moche et inadéquate. Puis pendant le trajet, il a cherché à créer une dispute à propos de ma famille. En temps normal, ça aurait marché. Je me serais énervée et je serais arrivée au restaurant bouleversée. Puis j'aurais fait la tête toute la soirée, pendant qu'il aurait joué les boute-en-train. Mes amis auraient sûrement pensé que ce brave gars avait bien du mérite à supporter une mégère comme moi. Mais cette fois, je suis arrivée détendue et souriante, et j'ai bien vu qu'il était furieux que son stratagème n'ait pas marché. Toute la soirée, il a joué le rôle du conjoint amoureux, attentionné et romantique. C'était énorme, ça sonnait faux. Que c'était kitch ! Je pense qu'avant, j'aurais gobé son cinéma, trop contente de retrouver enfin celui qu'il était à nos débuts. J'aurais cherché à me persuader que seuls ses soucis le rendent désagréable et qu'un peu de détente suffit à réveiller sa « vraie » nature. Mais là, je voyais clair et j'en avais la nausée. Dans ma tête se superposaient l'expression de dégoût de l'heure d'avant et cet air amoureux, l'attitude méprisante ordinaire et ce brusque assaut de galanterie, les critiques et moqueries quotidiennes et ces flatteries soudaines. Il m'a offert un bijou avec une mise en scène grotesque. On se serait cru dans un « chick flick ». Mon amie le regardait avec des yeux brillants. Lorsqu'on est allées aux toilettes toutes les deux, elle m'a dit : « Quelle chance tu as d'avoir un conjoint aussi merveilleux ! "Ça m'a fait de la peine pour elle. Elle a un conjoint simple et sincère qui l'aime réellement et elle se fait abuser par le cinéma de mon conjoint qui lui donne l'impression que le sien est un rustre. Avant, j'aurais participé à la mystification. N'ayant que les apparences pour retaper mon ego, j'aurais joué les épouses comblées et j'en aurais même rajouté. Là, je lui ai dit la phrase que vous m'avez apprise : "Ne te fie pas aux apparences. Tu sais, il a deux visages. Tu en connais un et moi, je connais l'autre !" »

Comme vous pouvez vous en douter, le masque du compagnon de Coralie est tombé dès le retour en voiture. Odieux pendant tout le trajet, il était néanmoins demandeur d'une relation sexuelle à l'arrivée. Cela n'étonnera aucune des femmes qui ont partagé la vie d'un manipulateur !

Il faut savoir que ce masque social sympathique est épuisant à porter pour les manipulateurs. C'est pourquoi, dès qu'ils le peuvent, ils ne sont plus gentils qu'à minima et de toute façon, toujours par calcul. Le reste du temps, ils sont eux-mêmes, c'est-à-dire de sinistres sires. S'ils redeviennent brusquement adorables, c'est qu'ils sont face à des personnes utiles et que la situation sert leurs intérêts. Dès qu'ils ont la certitude de pouvoir être eux-mêmes en toute impunité, ils se relâchent, ouvertement ou sournoisement. Le masque tombe, mais nous n'arrivons pas à croire à la réalité de ce nouveau visage.

Les manipulateurs sont des passifs agressifs, c'est-à-dire des gens malveillants et lâches. Ils font un sabotage intense, mais caché sous de

l'étourderie ou de la maladresse. Prêtez-leur votre voiture, ils vous la rendront cabossée et ce ne sera pas de leur faute. Annie me confirme le processus. Dès que son nouveau conjoint est venu s'installer chez elle, il lui a cassé sa machine à laver neuve en quelques mois. Sous couvert de l'aider, il surchargeait le tambour, lavait tout et n'importe quoi, et se vexait dès qu'elle lui demandait de ménager l'appareil. Il la culpabilisait en lui faisant croire en sa chance d'avoir un mari qui fait la lessive.

Quand on vit avec un manipulateur, les objets se cassent, s'usent, disparaissent, réapparaissent parfois ailleurs... Il y a brusquement des erreurs administratives, des papiers ou des clés perdus, qui entraînent autant de démarches supplémentaires épuisantes. Les quiproquos s'accumulent qui font que quand vous avez rendez-vous ensemble, vous vous loupez, vous l'attendez, vous rentrez à pied...et même à la nage, en ce qui concerne Catherine !

Prétextant qu'il en avait marre d'attendre qu'elle ait fini de se baigner, il est parti avec le bateau, la laissant à deux kilomètres de la côte. Je fais remarquer à Catherine :

« *Sa mauvaise humeur aurait pu vous tuer.*

— Elle le défend : *Mais non, je suis bonne nageuse !*

— *Ah, oui ? Vous l'auriez fait, vous, de laisser quelqu'un si loin des côtes ?*

— *Oh non*, répond-elle spontanément, *c'est beaucoup trop dangereux !*

— *Vous voyez qu'il vous a délibérément mise en danger ! »*

Leur malveillance va jusqu'à organiser de véritables mises en dangers. Il y a des incendies suspects, des courts-circuits étonnants, des fuites de gaz... Le mari de Danielle a déjà mis le feu deux fois. Elle est quasiment sûre que ce n'était pas accidentel. La première fois c'était son grille-pain qui a flambé : bizarrement, c'est l'ustensile qu'elle utilise le plus pour son usage personnel. L'autre fois, il a mis le feu à la haie mitoyenne, sous couvert de brûler les feuilles mortes. Danielle sait pourquoi : elle s'entend trop bien avec leurs voisins.

Les manipulateurs adorent aussi pousser les gens à bout « innocemment ». Avec eux, les soirées avec les amis ou la famille de sa victime regorgent de gaffes, de maladresses, de plaisanteries blessantes, de surnoms ridicules, d'anecdotes humiliantes pour l'un des convives. Un malaise s'installe, les invités n'osent pas se fâcher, personne ne relève l'injure. La personne blessée sauve la face tant bien que mal. Peu à peu, les soirées se font plus rares et c'est bien le but recherché : faire le vide dans les relations sociales de la victime.

Il ne reste plus qu'à éloigner le cercle d'intimes. Lorsqu'il s'agit de faire fuir les proches, le manipulateur sait se montrer odieux. Il critique sans relâche tous les amis de sa victime et dénigre sa famille.

Devant eux, c'est avec sa victime qu'il se comporte en tyran. Il lui donne des ordres et la dénigre. Comme la plupart des gens ont peur des conflits et qu'il est difficile de défendre quelqu'un qui se laisse faire, les convives ne bronchent pas, mais vont diplomatiquement refuser les prochaines invitations. La victime est souvent blessée de la désaffection de ses proches. Elle ne réalise pas que l'ambiance de plomb à laquelle elle s'est habituée est irrespirable pour les autres et que la voir se faire rabaisser sans broncher est insoutenable pour ceux qui l'aiment. Pour se débarrasser des derniers irréductibles sentimentaux qui aiment sincèrement sa victime et qui tiennent bon, le manipulateur ira jusqu'aux insultes, parfois jusqu'aux coups. Je reçois souvent des parents accusés de provocations imaginaires, insultés et même frappés par le conjoint de leur enfant. Leur fils ou leur fille, paralysé(e) par l'emprise psychologique, n'a pas réagi, ou pire, pour éviter des représailles ultérieures, a donné raison au manipulateur.

Ce masque sympathique a des vertus magiques et anesthésiantes. Le manipulateur morose et indifférent depuis des mois n'aura qu'à l'enfiler à nouveau pour que l'entourage redécouvre instantanément une personne extraordinaire !

C'est que me raconte amèrement Marie : *« Depuis six ans que nous vivons dans ce lotissement, il s'est toujours montré désagréable avec nos voisins. C'est à peine s'il les saluait. C'est moi qui faisais tous les efforts de convivialité. Lors des barbecues, il restait à faire la tête dans son coin, ne parlant à personne, tandis que je me montrais enjouée pour préserver l'ambiance. Mais depuis que nous sommes en instance de divorce, il parle à tout le monde et va se confier partout. Je vois peu à peu les voisins avec qui je m'entendais bien me tourner le dos. Je suis sûre qu'il leur fait croire que, s'il était désagréable, c'est parce qu'il était malheureux en couple, et qu'il me fait passer pour la méchante de l'histoire. Je pensais que les voisins me connaissaient assez pour ne pas se laisser abuser, mais visiblement sa campagne de dénigrement fonctionne ! »* Effectivement, par la suite, Marie a pu constater qu'une majorité de voisins avaient fait des attestations en faveur de son ex-mari : bon voisin, bon mari et excellent père. Il est difficile de jeter la pierre aux voisins : même les victimes, pourtant aux premières loges pour connaître le vrai visage de leur manipulateur, se laissent également rendormir par le masque sympathique.

La raison en est simple : nous sommes tous portés à croire que le masque sympathique est le vrai visage de la personne et que son côté morose est passager et circonstanciel. Cela est vrai pour les gens normaux, pas pour les manipulateurs.

Quatre ficelles

Les manipulateurs ne savent pas communiquer, ils ne savent que manipuler, c'est-à-dire tirer sur des ficelles pour vous transformer en marionnette. Ces ficelles sont au nombre de quatre : la séduction, la victimisation, l'intimidation et la culpabilisation. En dehors de ces quatre ficelles, ils n'ont aucun moyen d'agir. C'est pourquoi lorsqu'elles ne marchent plus, les manipulateurs sont réduits à l'impuissance. C'est ainsi que les victimes sortent d'emprise. Mais pour libérer définitivement les victimes, il faudrait aussi que ces ficelles ne fonctionnent plus non plus avec aucun des intervenants de la filière judiciaire.

La séduction

Nous l'avons vu plus haut, le manipulateur maîtrise tous les codes de la séduction. Il sait flatter, baratiner, embobiner, promettre et faire rêver. Pendant qu'il nous endort de ses jolies paroles, il prend des notes sur nos points faibles et crée les attentes qui feront de nous son obligée.

La victimisation

Les manipulateurs sont des virtuoses pour inspirer de la pitié. À les entendre, ils ont eu une enfance épouvantable, une ex-compagne monstrueuse (ou complètement folle), une cascade de malchances dans leurs affaires, des associés malhonnêtes et des voisins odieux. Les plus doués d'entre eux se contentent de suggérer qu'ils sont persécutés et vous laissent le soin d'émettre vous-même les bonnes conclusions. Si vous vous exclamez : « *Mais c'est un vrai salaud, ton patron !* », il a gagné. Il prendra un air angélique pour rétorquer : « *Tu crois ? Je n'y avais pas pensé. Tu as sans doute raison.* »

Les manipulateurs arrivent à faire croire qu'il n'y a qu'eux qui souffrent. Si une toute autre personne se plaint, c'est une mauviette, car quoi qu'il lui arrive, c'est de sa faute. Mais eux s'accordent un régime spécial. Ils se présentent comme particulièrement fragiles, fatigables et totalement intolérants à la frustration. Ils méritent toujours mieux et plus que ce qu'ils ont. La vie les a tellement spoliés, c'est inacceptable de les faire souffrir davantage. Nous devons tous capter ce message implicitement, car étrangement, partout où ils passent, on les ménage ! Dans les entreprises, il y a toujours quelqu'un pour les couvrir, les mater et rattraper leurs bêtises. Les manipulateurs ont un art consommé pour retourner les situations et récupérer la place de victime, souvent aux dépens de la vraie

victime. Ils peuvent même vous faire croire qu'ils culpabilisent tellement de vous avoir fait souffrir, qu'ils souffrent de ce fait plus que vous ! Alors avec tous ces malheurs, vous n'allez pas en rajouter !

S'il vous inspire de la pitié, le manipulateur a gagné, la ficelle est accrochée ! Vous allez le cajoler, le protéger, le prendre en charge, résoudre ses problèmes, lui donner de l'argent... Évidemment, il va abuser largement de la situation. S'il est allé trop loin et qu'il vous sent prête à le quitter, il sanglote, supplie, promet tout ce que vous voulez, se pend à vos basques et vous harcèle, tellement désespéré, pitoyable et pathétique, que vous n'avez pas le cœur à lui assener le coup de grâce. Les victimes ne peuvent imaginer que tant de désespoir puisse être totalement simulé. Pourtant il suffit qu'elles passent outre ces larmes de crocodile pour le voir brusquement changer de visage, devenir une furie, montrer sa rage et devenir menaçant. Là où la pitié ne fonctionne pas, il utilisera la ficelle suivante : l'intimidation.

L'intimidation

Les manipulateurs sont des gens stressés, impatientes et sous tension permanente. Le seul moment où ils sont d'un calme glacial est quand ils ont réussi à vous bouleverser. Plus vous allez crier, pleurer, vous justifier, argumenter, supplier, plus ils seront de marbre. Sinon, ils dégagent des ondes de stress communicatives et ils en jouent largement. Lorsqu'ils entrent dans une pièce, toutes les personnes présentes se crispent. Dès qu'ils en ressortent, tout le monde se détend.

Les manipulateurs semblent toujours être sur le point d'exploser et se retenir à grand-peine. C'est de la comédie, car souvent lorsqu'ils sont seuls, ils sifflotent joyeusement, mais ça marche. La plupart des gens ont peur des conflits et préfèrent ne pas les contrarier. C'est ainsi que les manipulateurs s'habituent à ce que tout cède devant eux.

Le discours des manipulateurs est toujours venimeux, plein de sous-entendus inquiétants. Ils adorent les histoires graves ou sordides, édifiantes de leur point de vue, pour prouver que la vie est pleine de malheurs et de gens méchants. Les ennuis des autres les font jubiler. Ils se croient plus malins que tout le monde. Ils sont fiers de leurs vengeance mesquines, de leurs représailles minables et ils vous les racontent complaisamment. Cela vous sert au passage d'avertissement.

Les menaces se font plus précises au fil du temps et surtout quand vous parlez de séparation. Certaines sont des menaces en l'air, mais pas toutes. Votre manipulateur vous annonce vraiment ce qu'il a prévu de vous faire si vous lui en laissez l'espace. Ces différentes menaces peuvent se résumer ainsi : *« Si tu pars, tout ce que je pourrai faire pour te nuire, je le ferai. Je te pourrirai tellement la vie que tu ne pourras pas faire autrement que de continuer à ne t'occuper que de moi à plein temps !*

Et si tu m'échappes vraiment, je te détruirai. » Beaucoup de victimes croient que les mots du manipulateur ont dépassé sa pensée dans un moment de colère. Elles auront hélas tout loisir de réaliser que non !

Peu à peu, les critiques, les dénigrements et les moqueries se transforment en cris et en insultes. La violence des manipulateurs est toujours affleurante. Elle est avant tout psychologique, mais elle devient presque toujours peu à peu physique et sexuelle.

Souvent la victime ne réalise même pas qu'elle vit de la violence physique. Pourtant la dernière fois, il l'a poussée contre le mur tellement fort qu'elle en a eu une grosse bosse sur le crâne. Pourtant quand il l'a fait tomber à la renverse, elle s'est cassée le coude. Mais c'était accidentel, il n'a pas voulu lui faire mal ! Ses simulacres d'étranglement ou les gifles qu'il lui donne sont aussi de la violence physique, mais la victime s'en défend. *« Mais non, il ne me bat pas ! Et puis ce n'est pas tous les jours ! »*

De même les victimes n'auraient pas idée d'appeler « viol » l'énorme pression que le manipulateur leur met pour faire l'amour quand elles n'en ont pas envie. Pourtant elles ne peuvent pas ne pas céder et elles ne cèdent que pour avoir la paix, et pour pouvoir enfin dormir. Les hommes me racontent également subir d'énormes pressions et s'exécuter pour apaiser leur dragon. Eux aussi ressentent après l'acte sexuel un sentiment de dégoût, un malaise diffus et oppressant.

Les victimes ne s'en rendent même plus compte, mais elles sont terrorisées et conditionnées à éviter de réveiller le monstre dans leur conjoint. Tous leurs comportements sont des comportements d'évitement. C'est ainsi que beaucoup de mères ont accepté la garde alternée sur des enfants trop jeunes par peur de ses réactions, et dans l'espoir de l'apaiser. C'est un très mauvais calcul, car la garde alternée n'était que la première étape - la finalité, à terme, étant de lui retirer la garde de ses enfants. Sans scrupules, il utilisera ce qu'il lui a extorqué, contre elle : une mère demandant elle-même la garde alternée pour un bébé n'est pas maternelle. CQFD !

La plupart des victimes n'osent pas envisager qu'il puisse être aussi haineux et destructeur à leur égard. C'est tellement effrayant de réaliser qu'on est mariée à un psychopathe qu'elles préfèrent croire à des accès de colère passagers chez quelqu'un dont le fond est bon. Il faudra pourtant oser faire face à son effroyable malveillance pour se défendre réalistement.

La culpabilisation

Les victimes sont des personnes hyper responsables, toujours prêtes à se remettre en cause pour évoluer. C'est donc très facile d'activer leur culpabilité.

Les victimes pensent que le masque est le vrai visage du manipulateur. Elles croient avoir affaire à une personne adorable, dont la nature profonde serait contrariée par quelques vieux démons hérités de l'enfance. Le pauvre a tellement souffert ! Avec de l'amour et de la compréhension, sa nature adorable prendra le dessus ! Bizarrement, le masque charmant disparaît de plus en plus souvent, mais cela n'alerte pas les victimes qui redoublent d'efforts pour le voir revenir. Les regards de haine froide, de mines de dégoût ou les expressions de rage mal contenue qu'elles captent régulièrement, les troublent momentanément, mais elles refusent d'admettre qu'il puisse exister sur terre une âme d'une telle noirceur !

Le discours du manipulateur vient confirmer que c'est elles qui ont un problème, pas lui. Car dans la tête du manipulateur, les choses sont simples : il n'a rien à se reprocher. Il est parfait. Vous êtes seule responsable de la qualité de la relation que vous avez avec lui. C'est donc vous seule qui provoquez l'apparition de son visage maussade et méchant. C'est tant pis pour vous, il ne fallait pas le contrarier ! Quoi qu'il se passe, c'est de votre faute ! Et comme c'est un éternel insatisfait, vous en aurez toujours trop fait ou pas assez, et en tout cas, pas ce qu'il fallait !

Trop enclines à se remettre elles-mêmes en cause, les victimes adhèrent facilement à l'idée qu'elles n'ont pas fait ce qu'il fallait. Elles culpabilisent aussi et surtout, d'échouer dans leur mission de le rendre heureux. Cette culpabilité des victimes participe au déni de la réalité des deux côtés. Le manipulateur reste d'autant plus persuadé qu'il a raison, que sa compagne abonde dans son sens. Si elle l'envoyait promener en lui disant : *« Tes demandes sont irréalistes ! »*, cela arrangerait un peu les choses.

Pour la victime, la culpabilité a également une autre fonction qui peut paraître paradoxale : elle sert à refuser d'admettre sa propre impuissance. Tant que je crois que c'est de ma faute, je me protège de l'idée qu'il n'y a rien que je puisse faire pour changer les choses. Il y a finalement une naïve prétention dans cette forme de culpabilité : comment peut-on croire qu'on a seule le pouvoir de tout arranger ? Échouer dans sa mission est moins humiliant que de réaliser qu'il s'agit d'une fausse mission. C'est seulement quand elles ont enfin compris que rien ne changera jamais, que les victimes commencent à envisager la séparation.

Pour être libre mentalement, il faut décrocher ces quatre ficelles :

— Ne vous laissez plus flatter à bon compte.

— N'ayez plus pitié de lui. Il est beaucoup moins malheureux que ce que vous croyez, car il raffole de sa propre méchanceté. Vous l'avez déjà vu jubiler de ses minables repréailles, n'est-ce pas ? Et ne vous

en faites pas pour lui : si vous partez, il ne dépérira pas longtemps. Il retrouvera très vite une nouvelle proie !

— Pour qu'il ne puisse plus vous faire peur, il vous faut apprendre à anticiper sur ses attaques et à vous protéger réalistement.

— Enfin, rendez-lui la responsabilité de ses actes. Il est largement responsable de ce qu'il vit. Si vous le quittez, il ne l'aura pas volé !

Trois pensées

La pensée des manipulateurs peut se résumer en trois phrases clés. Tout ce qu'ils disent et tout ce qu'ils font, peut à chaque fois se classer dans l'une ou l'autre de ces injonctions :

— Cause toujours !

— Tiens, ça te fera les pieds !

— Rendors-toi !

Cause toujours !

Les victimes usent des hectolitres de salive à expliquer, dialoguer, négocier, présenter leur point de vue, essayer de se faire comprendre, en pure perte.

Sylvie m'annonce triomphante : *« Ouf, c'est bon, on a eu une très longue discussion hier soir. Mais cette fois, il m'a écoutée et il a compris. »* Je me permets d'en douter, connaissant le personnage.

« C'est faux ! Il m'écoute ! s'insurge Sylvie.

— Et vous avez déjà obtenu des changements ?

— Oui, oui ! Il tient compte de ce que je lui dis. Quand je lui ai dit que je voulais qu'il rentre plus tôt du travail, il m'a entendue.

— Vraiment ? Alors depuis, il rentre de bonne heure ? Dans ses actes, combien de temps durent ses engagements, quinze jours ?

— Sylvie réalise brusquement : Même pas ! Vous avez raison, il ne tient pas du tout compte de ce que je demande. J'ai même l'impression qu'il rentre encore plus tard. »

J'invite les victimes à faire le compte de toutes ces heures de palabres souvent prises sur leur temps de sommeil et suivies d'insomnies, de toute l'énergie déployée à essayer de trouver un terrain d'entente, de tous ces trésors d'ingéniosité déployés pour présenter les demandes sans le froisser, et de mettre ce total en perspective des résultats obtenus, voisins du zéro absolu. C'est insensé, mais c'est ainsi : ce que vous lui dites entre par une oreille et ressort par l'autre ! Le seul changement que vous pouvez espérer, c'est une dégradation inexorable de la situation.

Tiens, ça te fera les pieds !

En fait, ça ne sort pas tant que cela par l'autre oreille. Le manipulateur entend très bien ce que vous dites. Mais il l'utilisera à l'envers, pour vous faire enrager, comme le conjoint de Sylvie. Puisqu'il rentre encore plus tard, c'est qu'il a bien entendu la plainte. Mais quel est l'intérêt de faire enrager leur conjointe ? Cette attitude est difficilement compréhensible tant elle est contre-productive.

Il faut avant tout comprendre que les manipulateurs considèrent les gens bienveillants et gentils comme stupides et naïfs. Dès le départ, ils sont sidérés par tant de bêtise et de crédulité. Alors ils testent les limites. Ils ont bien repéré que la future victime a soif de reconnaissance et raffole des défis. Le manipulateur lance une première baballe avec la consigne « *Va chercher !* » juste pour voir. La victime, ravie, se rue pour la ramener. Alors il en lance une autre, puis une autre, et le miracle se reproduit. On peut tout demander à cette andouille et lui faire gober n'importe quoi ! C'est grisant pour quelqu'un qui est dans un délire de toute-puissance.

D'autre part, pour un manipulateur, l'autre est un objet, un distributeur plus précisément, qui ne doit exprimer aucun désir et ne mettre aucune limite. Quand la victime commence enfin à se rebiffer, le manipulateur considère qu'il faut la punir et la mâter pour qu'elle retourne dans le droit chemin de l'obéissance. C'est à partir de là que les représailles vont se multiplier.

Enfin, les victimes sont de nature gaie et optimiste. Cela aussi est insupportable aux manipulateurs qui détestent la joie de vivre. Alors leurs tracasseries ont également pour but d'écraser ce sourire imbécile sur cette face trop joviale. S'il peut exporter sa mauvaise humeur, le manipulateur se sent beaucoup mieux. Quel soulagement de vous voir crier, boudier ou pleurer !

Rendors-toi !

Évidemment, n'ayant aucune limite, le manipulateur est en conquête de territoire permanente. Il finit donc régulièrement par pousser le bouchon un peu trop loin. La victime se fâche, se réveille de l'emprise, et est à deux doigts de réaliser sa cruauté. Ça va barder !

Alors il fait vite patte, voix et œil de velours. Il redevient un ange, et réactive chez sa victime l'illusion que son rêve va bientôt se réaliser. Il lui fait croire qu'elle y était presque, qu'il a enfin compris qu'elle est l'amour de sa vie, qu'il s'en veut de tout ce mal qu'il lui a fait, qu'il va se racheter et la rembourser au centuple de tout ce qu'elle fait pour lui, etc. Si c'est utile, il promet de consulter un psy ! Et ça marche !

En apparence, il lâche du lest et fait amende honorable. En apparence, seulement. Car caché derrière son masque sympathique, il en profite pour faire poser des actes engageants à sa victime. Le bouchon n'aura finalement pas été poussé trop loin en vain : dès que la victime s'est rendormie, elle est un peu plus engagée, et le nouveau territoire est conquis.

Maintenant que vous connaissez ses trois pensées-clés, vous pouvez revisiter tous les actes et toutes les paroles de votre manipulateur depuis le début de votre histoire, et vous rendre compte qu'ils peuvent tous se classer dans l'une ou l'autre de ces trois intentions.

Pourquoi sont-ils ainsi ?

Ce manipulateur destructeur diabolique et calculateur n'est qu'un sale même, qui veut être le chef de la cour de récré.

Comme je le dis en permanence, c'est un personnage complètement stéréotypé et prévisible, une fois qu'on a compris son fonctionnement. Dans la littérature, son profil est décrit de la même façon depuis l'Antiquité. Alors je suis toujours étonnée que tant de gens ne sachent toujours pas qui il est. On utilise régulièrement les termes de « pervers narcissique » ou de « manipulateur destructeur » pour le décrire. Dans toutes les descriptions, on le dit cruel, égoïste, misogyne, paranoïaque, sans affect et accessoirement immature...Il est tout cela, mais son immaturité n'est jamais assez prise au sérieux à mon sens. On la signale au passage, comme un satellite de sa problématique. Or comme je l'ai expliqué dans mon précédent livre, pour moi, leur immaturité n'est ni accessoire, ni anecdotique. Elle est même au centre du problème.

Je suis certaine que la pathologie des manipulateurs est surtout une lourde pathologie de la maturation psychologique. Ils n'ont tout simplement psychiquement pas grandi. Le corps a grandi, mais pas la tête. Ils ont l'apparence d'un adulte, la vie d'un adulte, les responsabilités d'un adulte, un permis de conduire d'adulte, hélas, mais se comportent comme des enfants bêtes, méchants, mal élevés, mal cadrés, soursnois et malveillants. À un âge donné : cinq ans, sept ans, douze ans... le processus d'évolution psychologique s'est figé.

Lorsqu'on remet l'immaturité des manipulateurs au centre de leur pathologie, tous leurs comportements prennent sens. Quand on réalise qu'on a devant soi un enfant de sept ou huit ans, maussade, buté et hostile, on comprend enfin que cela ne sert à rien de le raisonner. Un de mes clients comprenant enfin cela, leur a attribué les sobriquets de « morveux » et « morveuses ». Je trouve que cette appellation leur va comme un gant et permet vraiment de comprendre à qui l'on a affaire.

Ils sont menteurs et vantards, tricheurs et fourbes, fayots et démoniaques. Ils se croient dans une cour de récré dont ils seraient le caïd et où tous les coups leur seraient permis. Le tout, évidemment, en embobinant la maîtresse d'école (dans ce cadre, il s'agit de la justice)

et en faisant passer l'autre pour le manipulateur à leur place. Leur communication est bien du niveau de la cour de récré :

— *Même pas vrai !*

— *C'est celui qui dit qui est !*

— *Tu vas voir ta gueule à la récré !*

Je suis à ma connaissance la seule auteure à soutenir cette hypothèse et aussi à soutenir que la plupart d'entre eux ne sont pas intelligents. Je les trouve même stupides dans beaucoup de cas, et bien vite désarmés quand on sait contrer intelligemment leurs agissements.

Mais ils peuvent faire illusion. Ils ont un aplomb incroyable pour faire croire qu'ils ont tout vu, tout lu, pour asséner des avis péremptaires. Jamais ils n'admettront leur ignorance ou leur incompétence. C'est pourquoi on leur prête des connaissances supérieures à celles qu'ils ont.

Ils sont également excellents dans l'art de s'attirer les grâces des bonnes personnes et pour leur faire faire les bonnes démarches à leur place. Nous l'avons vu dans le cas de Sylvie, c'est elle qui a fait la thèse de son compagnon et qui l'a coaché pour son oral.

Je pense que dans beaucoup de cas, les diplômes des manipulateurs ont été obtenus de cette façon. Le manipulateur s'est cramponné à un bon élève et lui a soutiré un maximum d'informations, puis a su mystifier et apitoyer les examinateurs. Nicole, architecte, me le confirme. Elle aussi s'est fait harponner à l'école d'architecture par son mari qui « *le pauvre, s'y prenait comme un pied dans ses études* ». Il était pathétique, alors elle l'a piloté jusqu'au diplôme. Depuis, ils travaillent ensemble, ou plutôt elle essaie de travailler avec son mari dans les pattes, brassant de l'air et lui compliquant beaucoup la tâche par ses étourderies réelles ou intentionnelles. Elle n'arrive à travailler tranquille que lorsqu'il est occupé à parader en société ou qu'il effectue un petit chantier de rénovation : papiers peints, peintures avec un peu de plomberie et d'électricité. Il semble alors se détendre et prendre plaisir à travailler au point qu'elle se dit qu'il est dans son élément parce qu'occupé à des tâches de son niveau. Elle conclut : « *Sans moi, il aurait sûrement le niveau maçon.* »

Pendant le divorce, les manipulateurs se défendent incroyablement bien. Je ne crois toujours pas que ce soit grâce à leur intelligence. Mais ce sont des gens de réseau qui savent actionner les bons leviers, utiliser les bonnes protections. En général, c'est leur nouvelle compagne ou leur mère qui gère le dossier juridique avec sérieux et application, et surtout avec l'énergie que donne la certitude de défendre un innocent persécuté par une horrible mégère. Pendant ce temps, en parallèle, le manipulateur fait du charme à son avocate, ou promet mille avantages, coups de pouces ou bonnes bouteilles à son

avocat. Il sait aussi faire pitié à tout le monde. Enfin, si les manipulateurs se défendent si bien, c'est parce que leurs victimes, n'ayant rien compris à ce qui leur arrive, elles, se défendent très mal. Elles se présentent en justice les mains vides, croyant qu'il suffit d'être innocent pour que tout se passe bien. Elles vont vite déchanter ! Dès que les victimes se défendent réalistement, les magouilles du manipulateur perdent beaucoup de leur portée.

Pour moi, les manipulateurs sont malins, savent retenir l'info qui pourra leur servir et fréquenter les personnes qui serviront leur cause. Certains tiennent même depuis des années un journal détaillé de tous leurs faits et gestes ainsi que de ceux de leur victime. Mais il n'y a pas d'intelligence spectaculaire dans ces agissements. Du calcul, oui, incontestablement ! De la peur et de la paranoïa, oui, clairement ! De la haine, oui, aussi. Mais de l'intelligence, non. Toutes leurs capacités intellectuelles sont simplement mises au service de leur manipulation. Cela fait toute la différence, car en dehors de manipuler, ils ne savent rien faire d'autre. J'ai pu le vérifier tant de fois : quand leurs manigances ne marchent plus, ils sont totalement démunis et hors d'état de nuire. Ils affichent alors leurs minables stratagèmes avec une candeur étonnante. Les ficelles deviennent énormes et apparentes. Dans la panique de ne plus contrôler l'autre, leur paranoïa s'emballe et les fait se trahir et se piéger eux-mêmes. À ce moment-là, le rapport de force s'inverse. S'il n'y avait plus personne pour couvrir et cautionner leurs intrigues, ils seraient inoffensifs. Hélas, tant de gens se laissent encore embobiner et il y a encore tant à faire pour faire circuler l'information !

Oui, ils sont calculateurs, sournois et sans éthique. Oui, ils nous surprennent par leurs agissements et c'est cela qui nous donne l'impression qu'ils sont intelligents. Pourtant Michel Audiard disait : *« Ce qu'il y a de formidable avec les cons, c'est qu'ils osent tout ! C'est d'ailleurs à ça qu'on les reconnaît. »* Pour Audiard, la dynamique du con dans un scénario est une mine inépuisable. Elle permet toutes les audaces, tous les rebondissements. Elle crée le suspens, cueille les spectateurs par surprise et déclenche les rires parce que c'est trop énorme et que dans la vraie vie, jamais personne n'oserait aller si loin. Personne ? Si, les manipulateurs ! Eux aussi, ils osent tout, mais ils le font sournoisement !

Alors, intelligents ? Oui, autant que le con d'Audiard. Car ce qui aggrave cette impression qu'ils sont d'une intelligence supérieure, c'est que les manipulateurs sont des gens sans éthique, sans conscience, n'ayant intégré ni les lois, ni les règles de sécurité, et encore moins le savoir-vivre le plus élémentaire. Ils n'ont aucun respect de la vie, aucun sens du sacré et aucune humanité. C'est cela qui les rend machiavéliques. En bref, ce sont des psychopathes.

Vous ne me croyez pas ? Que pensez-vous de cet exemple ? Après une énième scène de violence, Hélène est déterminée. Elle fait face à Jacques et lui annonce fermement qu'elle va le quitter. Il teste ses ficelles habituelles : charme, promesses, prières, menaces, insinuations culpabilisantes... Cette fois, rien n'a de prise sur Hélène. Alors subitement, Jacques enfile son masque sympathique et s'exclame joyeusement : « *On va à la plage ? Hein, les enfants, ça vous dit une petite plage ?* » Les enfants, Enzo, 5 ans, et Lola, 7 ans, renchérissent évidemment : « *Oh oui Papa, chouette ! On va à la mer !* » Seul un fou agirait ainsi. Hélène est soufflée par la volte-face de Jacques, mais ne cède pas. « *Non, je suis en train de te dire que je vais divorcer. Je n'irai plus à la plage avec toi. Mais puisque tu l'as promis aux enfants, emmène-les.* » Piégé par son propre jeu, Jacques traîne des pieds, fait semblant de ne pas savoir où sont les affaires de plage et cherche à gagner du temps. Hélène reste de marbre. Jacques finit par partir à la plage avec les enfants, mais il est fou de rage. Ses yeux émettent des éclairs de haine. Les enfants rentreront de la plage avec un magistral et très douloureux coup de soleil. En voyant ses deux petits brûlés au premier degré, Hélène est bouleversée et interpelle Jacques en vain. Elle s'adresse à un mur de glace et n'obtiendra aucune explication. S'il avait été perturbé par la discussion au point d'oublier d'enduire ses enfants de crème à la plage, Jacques aurait montré des signes de culpabilité et de regrets. Il aurait soigné ses enfants, présenté des excuses à sa femme.

Son impassibilité et son silence n'offrent que deux explications :

— soit Jacques est totalement inconscient : si à son âge, il ne sait même pas qu'à la plage, on met une protection solaire aux enfants, cela va être sacrément dangereux de lui en laisser la garde, même un week-end sur deux !

— soit Jacques est parfaitement conscient de ce qu'il fait et il a laissé délibérément brûler ses petits à la plage pour punir Hélène : c'est encore plus inquiétant, car il est bien un psychopathe sans affect, capable de s'en prendre à ses propres enfants pour atteindre sa compagne.

Dans un cas comme dans l'autre, l'inquiétude de la mère à laisser les enfants au père sera grandement justifiée, mais la justice et les experts la prendront pour une mère fusionnelle, surprotectrice et dans le déni du père. Personnellement, je penche sans hésiter pour la deuxième explication. Trop de mamans m'ont raconté des anecdotes du même acabit pour que je puisse encore douter de la capacité de ces manipulateurs à s'en prendre à leurs propres enfants juste pour atteindre leur ex-épouse. À l'heure où j'écris ces lignes, Jacques harcèle sa petite Lola pour qu'elle demande elle-même la garde alternée.

Oui, pour moi, ce sont bien des psychopathes. Quels que soient leurs beaux discours humanistes de surface, leurs larmes de crocodiles, leurs grimaces de souffrance, rien de ce qui fait la substance des êtres vivants ne les touche. Ils sont vides et froids. C'est dans les situations où ne devrait s'exprimer que de la chaleur humaine que se repère le mieux leur inhumanité. Lors des naissances, des mariages, des fêtes et aussi des maladies ou des enterrements, leur attitude décalée est à la limite de l'obscénité tant elle est déplacée. Par haine de la joie de vivre et de l'affection, ils gâchent délibérément les fêtes de famille et les anniversaires. Leur absence totale d'empathie apparaît clairement dans les moments d'inquiétude et de malheur.

Huguette a dû passer des examens médicaux qui l'ont beaucoup inquiétée. Le jour des résultats, heureusement négatifs, elle voudrait rire, chanter, partager son soulagement, arroser l'événement. Son mari est là, à côté d'elle, glacial, indifférent. Huguette se dit qu'elle aurait mieux fait de venir chercher ses résultats d'analyses avec une amie. Elle aurait au moins eu des bras pour l'étreindre.

Comme Huguette, les victimes vivent avec quelqu'un de totalement inhumain. Jamais un geste de réconfort, jamais un mot gentil. Elles affrontent seules les épreuves de la vie, finalement soulagées quand il n'en rajoute pas avec une réflexion cruelle ou déplacée.

Le niveau de cruauté des manipulateurs est incommensurable. Personne ne le soupçonne à l'extérieur. Pourtant, dans le récit de leurs victimes, j'entends de véritables horreurs.

Lorsque Christine a rencontré Patrick, il a refusé de mettre des préservatifs lors de leurs rapports amoureux. Mais lorsque Christine est tombée enceinte, il l'a forcée à avorter dans des conditions sordides. Depuis, dès qu'elle lui fait des reproches, il secoue la tête avec un air navré et profère doucereusement : *« Pourquoi ne m'as-tu pas donné un fils ? On n'en serait pas là aujourd'hui. »* Et elle en hurlait de souffrance. Quel juge aux affaires familiales pourrait y comprendre quelque chose en audience ? Pourquoi cette femme hystérique insulte-t-elle si violemment son mari ?

Tous les manipulateurs ont ce sadisme dans un domaine ou un autre. Ils vous forcent à faire des choses affectivement douloureuses : avorter, vendre votre maison de famille, vous éloigner de vos proches, renoncer à votre passion... puis sortent innocemment les énormités qui vont rouvrir la plaie.

Les manipulateurs sont des gens profondément cruels et même souvent sadiques. Cette cruauté n'est pas incompatible avec l'immaturité, bien au contraire. Dans ses souvenirs d'enfance, Marcel Pagnol raconte comment, avec son frère Paul, ils avaient capturé une mante religieuse et l'avaient fait dévorer vivante par des fourmis en

retournant son bocal sur la fourmilière. La pauvre bête mordue de toutes parts les avait bien fait rigoler par son espèce de danse. Marcel Pagnol raconte aussi comment, avec ce même petit frère, il faisait croquer des crottes de lapin à leur petite sœur en lui faisant croire qu'il s'agissait de bonbons à la réglisse. Charmants bambins !

Il n'y a nul besoin d'être intelligent ni adulte pour trouver comment blesser l'autre. Dans les cours de récréation, les moqueries sont souvent d'une méchanceté très ciblée. Nous avons tous connu des garnements insupportables lors de notre scolarité en école primaire : les manipulateurs sont restés de ceux-là.

Nous nous faisons des illusions sur la capacité des manipulateurs à ressentir des émotions et à avoir des sentiments, parce que nous leur appliquons nos valeurs et nos fonctionnements.

Par exemple, nous nous trompons sur la nature de leur possessivité et de leur jalousie, aussi malades l'une que l'autre. Cette possessivité et cette jalousie ne sont pas de l'amour comme nous le croyons naïvement. Elles ne sont que de la toute-puissance infantile et rentrent donc dans le cadre de leur immaturité. Les pervers dits « narcissiques », comme leur nom l'indique, sont de gros nourrissons égocentriques et exclusifs. Ils ramènent tout à eux, font tout pour rester au centre de votre univers, et cherchent à vous occuper à plein temps.

Il ne faut pas confondre amour et possessivité. On peut être possessif et collectionneur avec des objets. On peut aussi aimer quelqu'un et le laisser respirer. Chez les manipulateurs, il n'y a pas d'amour mais de la possession, de la domination, un besoin de contrôler l'autre et de la chosification, puisque dès qu'ils sont rassurés, leur victime fait à nouveau partie des meubles. Ils sont jaloux de tout ce qui peut vous détourner d'eux, donc également jaloux de leurs propres enfants. Toutes les mamans l'ont ressenti et s'en sont étonnées. Comment un père peut-il être jaloux de son enfant ?

Cette jalousie est également compatible avec de la chosification. C'est *mon* objet ! Les manipulateurs peuvent même être jaloux de l'affection des animaux domestiques. Charles fait un jour une scène épouvantable à Sylvie. Le sujet ? À partir de maintenant, il n'y aura plus que lui qui nourrira le chien parce que c'est insupportable que cet animal ne fasse des fêtes qu'à sa maîtresse, et pas à lui. Il ne tiendra pas la semaine à préparer la gamelle et vouera ensuite une rancune tenace à cette « sale bête ».

Philippe prend son bébé pour un poupon. Il met le réveil à six heures le dimanche matin pour être sûr d'être le premier à donner le biberon au petit dernier. Quand le réveil sonne, il se rue pour préparer le biberon et secoue le bébé endormi pour le faire manger. Gabriel

s'énervent parce que Sandrine a ses jumeaux sur les genoux. Il crie : « *T'as pas à garder les deux pour toi ! Donne-m'en un !* » et il arrache un des petits garçons des genoux de sa mère.

Le problème n'est pas que ces pères s'occupent de leurs enfants, mais la façon infantile dont ils le font, comme s'ils jouaient à la poupée, dont ils se lassent très vite par ailleurs. Les manipulateurs prennent leurs enfants pour des peluches. Tant que ces enfants sont dociles et gratifiants, tout va bien. Mais dès que l'enfant commence à exister avec des besoins, des demandes et des questions, les choses se gâtent.

Le sadisme de ces pères manipulateurs s'exerce aussi très tôt sur les enfants. Gabriel met le bavoir à l'un de ses jumeaux. Sandrine se retourne et voit l'enfant tout bleu, les yeux exorbités, dans sa chaise haute. Gabriel a serré le bavoir jusqu'à l'étrangler. Comme Jacques, qui avait laissé ses petits prendre un coup de soleil à la plage, il restera fermé et impassible devant les récriminations de Sandrine.

Depuis quelque temps, quand son père s'en occupe, Théo, 4 ans, pousse brusquement un cri de douleur, puis se met à pleurer. Il dit à sa mère : « *Papa m'a fait mal.* » Le père nie, mais la scène se renouvelle suffisamment souvent pour que la maman n'ait plus de doutes : son mari fait délibérément mal au petit dans son dos.

Le côté passif agressif des manipulateurs les pousse à organiser des mises en danger délibérées de leurs proches et de leurs enfants. Gisèle Harrus-Révidi dans *Parents immatures et enfants adultes*¹ appelle ces mises en danger « laisser sa chance au danger ». Nous avons vu Catherine laissée au large rentrer à la nage. Nous avons vu les simulacres de jeter la voiture sous un camion. Il y en a tant d'autres : ne pas attacher les enfants en voiture, ne pas les surveiller à la plage, les perdre sur un marché... Le côté délibéré de la mise en danger est souvent affleurant, voire évident.

Charles et Sylvie sont partis en vacances dans un pays chaud. Pour éviter d'être malades, ils ont convenu ensemble de refuser les glaçons dans les boissons. Le premier jour, Charles va au bar et revient au bord de la piscine avec deux cocktails : un sans glaçons et l'autre avec. Il tend à Sylvie le cocktail avec glaçons. Sylvie sent son sang se figer. Perturbée, elle bredouille : « *On avait dit sans glaçons !* » Charles répond froidement et sèchement : « *J'ai oublié.* » Le mensonge est énorme, puisque son propre cocktail ne contient pas de glaçons. Sylvie me raconte la suite : « *Il me regardait fixement avec un air dur. J'étais comme hypnotisée. J'ai bu le cocktail comme un condamné boirait un verre d'arsenic. Bien sûr, j'ai été malade pendant plusieurs jours. Pendant que je me vidais dans la chambre d'hôtel, il faisait le joli cœur au bord de la piscine.* »

Dans cet exemple, on retrouve les crottes de lapin de Marcel Pagnol. Dans beaucoup de cas, je recommande à mes clientes de surveiller leur verre et leur assiette en présence de leur manipulateur.

¹ Voir bibliographie.

Quel est le problème de ces manipulateurs ?

Le principal problème des manipulateurs est leur toute-puissance. Dans le cadre amoureux, cette soif de toute-puissance est délirante. Ils sont restés bloqués dans la toute-puissance infantile et ils combattent la toute-puissance maternelle fantasmée de leur compagne. Voilà pourquoi ils sont systématiquement dans les rapports de force. Les pervers narcissiques mènent leurs relations comme on mène une guerre. Ils testent les limites en permanence et les transgressent progressivement et méthodiquement. Ils fonctionnent par invasions successives. Chaque territoire conquis attise leur soif de domination et aggrave leur tyrannie. Leur objectif est de soumettre l'autre à leur volonté, d'en obtenir une soumission totale jusqu'à le transformer en ustensile. L'autre est un jouet, un distributeur, qui ne doit connaître aucune défaillance. L'objectif est que leur femme les prenne en charge comme un nourrisson, sans rien exiger d'eux en retour. Tant qu'il n'y a pas d'enfant dans le couple, le manipulateur peut facilement bénéficier de toutes les ardeurs maternantes de sa femme, tout en la prenant pour une copine de cour de récré. Elle peste bien un peu parfois, mais elle est d'autant plus facile à rendormir qu'elle a remarqué son immaturité. Elle cède et fond de tendresse parce qu'elle croit qu'il mûrira avec le temps, et surtout quand il sera devenu père. Quelle erreur !

À l'arrivée du premier enfant, les choses se gâtent de part et d'autre. Nous l'avons vu plus haut, la victime est probablement tombée enceinte parce que cela servait les desseins d'aliénation de son mari. Il venait probablement d'avoir très peur qu'elle ne le quitte. Alors faussement romantique, il a joué la carte « bébé » pour l'endormir et la piéger définitivement. Maintenant qu'elle est enceinte, elle est vulnérable, fragilisée, et définitivement enchaînée à lui. Le manipulateur peut donc se lâcher. D'autre part, elle n'est plus la copine de cour de récré car elle accède maintenant au statut haï et redouté de mère. Elle devient donc l'ennemi à combattre. De plus, elle commence à réorienter son instinct maternel vers d'autres objectifs et demande à son compagnon de mûrir. C'est totalement inacceptable. À mon avis, la convergence de ces trois facteurs explique que

statistiquement, dans la dynamique des violences conjugales, les premiers coups commencent à tomber pendant la grossesse.

Les victimes passent outre l'évidente recrudescence de méchanceté de leur compagnon parce que le bébé arrive et « qu'il faut aller de l'avant ». Ces femmes sont effectivement très maternelles. Elles pensent à juste titre que leur grossesse perturbe leur conjoint, et à tort, que la naissance de l'enfant arrangera tout. Euphorisées par la venue prochaine du bébé, elles sont prêtes à soulever des montagnes et assument joyeusement toute l'intendance. Pourtant les grossesses que m'ont racontées ces mamans se sont passées dans une grande solitude, avec au mieux un mari absent et mufle. Leur mari les a laissées assumer seules le quotidien et souvent de surcroît les cartons, le déménagement et les démarches afférentes. Plusieurs d'entre elles ont même fait le maçon ou le peintre en bâtiment jusqu'au dernier mois. Jamais leur conjoint ne s'est inquiété d'elles et de leur santé, jamais il n'a aidé spontanément à porter les courses ou les valises, niant les besoins spécifiques d'une femme enceinte, y compris et surtout les besoins psychologiques de présence et de tendresse. La majorité de ces pères n'étaient pas présents à l'accouchement, faisant éventuellement quelques sauts éclairs à la maternité.

Dès la naissance de l'enfant, les mères se rendent compte que leur conjoint est jaloux de l'enfant, et furieux de ne plus être le centre d'intérêt exclusif de leur épouse. Dès le début, il s'est mis le plus possible en travers de la relation-mère enfant, ou alors il a déserté la maison. Voir cette femme rayonner de bonheur dans sa toute-puissance maternelle est insoutenable pour un manipulateur. Une mère aimante berçant un bébé béat est une scène qui véhicule plus d'amour et d'humanité qu'il ne peut en supporter. Cela le renvoie peut-être aux carences de sa propre enfance. Quand on y prête attention, il est flagrant que les manipulateurs ont un gros problème avec les mamans en général, et avec leur mère en particulier. En fait, ils règlent avec leur compagne les conflits non résolus avec leur mère.

Lorsque je dis que les manipulateurs forment avec leur mère un couple diabolique, leurs compagnes le confirment. Oh oui ! La belle-mère est très spéciale. C'est une femme vide et permissive. Elle est froide, peu affectueuse, mais couvre, cautionne et encourage les comportements déviants de son rejeton.

Le manipulateur prétend parfois aimer sa mère, mais est surtout d'une soumission incroyable avec elle, tout en la faisant paradoxalement tourner en bourrique simultanément. En fait, la haine qu'il a pour sa propre mère est camouflée sous un discours idolâtrant. Les manipulatrices ont le même rapport étrange et malsain avec leur père, au point que les hommes manipulés pensent souvent que leur compagne a eu une relation incestueuse avec ce père adulé. Dans *La*

Haine de l'amour, les auteurs Maurice Hurni et Giovanna Stoll écrivent : « *Nous avons régulièrement eu la conviction que cette relation perverse avait existé et existait encore entre nos patients adultes et leurs parents, quasiment inchangée depuis leur enfance...* » Ils émettent la piste des abus sexuels comme causalité de la perversion.

Je pense effectivement qu'il y a entre l'adulte pervers et son parent du sexe opposé une relation très ambiguë, malsaine, probablement incestueuse ou au moins incestuelle, c'est-à-dire un climat incestueux sans passage à l'acte. Et pas uniquement entre les pères et leurs filles. Les hommes pervers ont probablement subi des abus de la part de leur mère ou se sont retrouvés dans la position du petit homme de leur mère, sans père pour faire barrage aux fantasmes œdipiens.

L'inceste mère-fils est le tabou absolu. Pourtant, je pense que dans beaucoup de cas, il s'est réellement produit, car les témoignages de mes clientes sont troublants. Marie me raconte : « *J'étais en train de faire un gros câlin à mon petit garçon de deux ans. Mon mari est devenu nerveux et a explosé : "Arrête de prendre ce petit pour un homme, c'est dégoûtant !"* » Catherine me dit quasiment la même chose : « *Mon mari ne supporte pas que je lise une histoire aux enfants en les laissant se blottir contre moi. À l'entendre, c'est une partouze que j'organise !* »

Nicolas s'interroge aussi beaucoup sur les rapports de sa femme manipulatrice avec son beau-père omniprésent. Il me raconte une anecdote édifiante : un soir, sa femme exhibe devant lui son sexe intégralement épilé et lui demande si ça lui plaît. Habitué à ne pas la contrarier pour éviter les conflits et bien que perplexe sur la question, il répond tièdement par l'affirmative. Triomphante, elle se met à crier d'une voix suraiguë : « *J'en étais sûre ! T'es pédophile !* »

Une mère me consulte depuis peu très inquiète car soupçonnant sa fille adulte d'être aussi manipulatrice que son mari. Elle a bien remarqué que le père a une relation bizarre avec sa fille, mais n'ose envisager qu'il y ait pu y avoir un inceste. Le père téléphone souvent et longuement à sa fille et semble l'inciter à la paresse et à la facilité, notamment en réglant ses dettes dans le dos de la mère. Ce jour-là, ma cliente arrive en séance bouleversée. La veille, elle a intercepté fortuitement une bribe de conversation téléphonique entre son mari et sa fille. Il disait à sa fille sur un ton de matou : « *Tu vas faire la sieste maintenant ? Ah, si j'en avais encore l'âge, je viendrais bien la faire avec toi !* »

Ce qui accrédite un peu plus encore la thèse de l'inceste, c'est que les manipulateurs et manipulatrices ont un rapport malsain avec la sexualité. Ils refusent de faire l'amour quand vous en avez envie, mais vous harcèlent jusqu'à ce que vous cédiez quand vous ne voulez pas. J'entends chaque jour des anecdotes sur les attitudes étranges et

malsaines des manipulateurs dans le cadre érotique. Par exemple, les femmes me racontent que chaque matin, leur conjoint reste planté devant elles à les regarder faire leur toilette avec un regard avide et torve de petit garçon vicieux. Elles se sentent gênées, mais n'osent pas le rabrouer. Quand, sur mon conseil, elles s'autorisent enfin à fermer la porte de la salle de bains à clé, elles se sentent soulagées, mais elles ont des représsailles et des bouderies pendant quelques temps. Puis il se résigne, mais il viendra quand même de temps en temps vérifier que la porte reste fermée.

Les hommes aux prises avec une manipulatrice ont une sensation d'avoir avec elle une sexualité difficile et malsaine. Elles aguichent puis se refusent, ou acceptent de faire l'amour mais restent passives et absentes pendant l'acte.

Les manipulateurs et les manipulatrices proposent ou imposent souvent des déviances salaces. Leurs partenaires me disent qu'ils peuvent être très excités par ces pratiques, ou céder par lassitude devant l'insistance de leur conjoint. Mais ils confirment tous qu'ils ressentent un malaise intense après l'acte.

Dans certains cas, le couple diabolique ne concerne pas le père ou la mère du manipulateur, mais un frère ou une sœur. Une de mes clientes sentait intuitivement que son compagnon avait cherché à travers elle, à donner un enfant à sa sœur. Depuis leur séparation, cette sœur était omniprésente dans la vie de son ex-mari. Elle l'accompagnait à chaque fois qu'il venait chercher son enfant.

C'est également cette sœur qui pilotait dans l'ombre la demande de résidence alternée sur le bébé.

L'inceste est encore complètement tabou dans notre société. Pourtant cette donnée serait importante à prendre en compte dans les séparations avec un pervers, surtout quand il risque d'obtenir la garde exclusive de ses enfants.

Le risque d'inceste entre un pervers et son enfant est d'autant plus grand que le manipulateur a un rapport au temps et aux générations très perturbé. Il situe à peu près les ascendants, mais se désolidarise de sa propre génération. Les gens de son âge sont des vieux. Les enfants plus âgés que lui sont des vieux aussi. Si, si ! Pour un manipulateur de quarante ans ayant dix ans d'âge mental, une jeune fille de quatorze ans est déjà une vieille !

Un manipulateur applique à ses rapports avec tous les enfants, y compris les siens, les codes ordinaires de la cour de récréation. Les enfants plus jeunes sont des vassaux à assujettir et ceux qui sont en passe de dépasser son âge mental sont des rivaux. Comme il prend sa femme pour une mère (castratrice), il se met au même niveau que ses propres enfants et traite d'égal à égal avec eux. Il nie la spécificité de

l'enfance.

Dans le meilleur des cas, quand un manipulateur prend ses enfants le week-end, il retrouve des copains pour jouer, loin de la surveillance des adultes et des mères casse-pieds. La vie est belle. On peut enfin faire « rien que ce qu'on veut ! » : on mange n'importe quoi, n'importe quand, on se couche à des heures indues, on regarde ce qu'on veut à la télévision, on dort ensemble, on ne se lave pas, on ne fait pas ses devoirs. C'est la fête !

Dans ce contexte, un manipulateur ne considère pas sa fille comme sa progéniture à protéger, mais comme une copine de cour de récré. Cela en fait donc une partenaire de jeu, et par extension, une partenaire sexuelle potentielle. Le danger est réel et objectif.

Lorsque l'enfant a dépassé son père en âge mental, le manipulateur inverse les rôles et se fait prendre en charge. À son retour du premier week-end chez son père, Lucas, 7 ans, raconte fièrement à sa mère : *« Papa m'a montré comment fonctionne sa cafetière. Comme ça, je pourrai lui faire son café le matin ! »*

Il arrive aussi souvent que le manipulateur, viscéralement misogyne, traite sa fille, quel que soit son âge, comme une esclave juste bonne à lui servir de bonne. Lorsqu'elle était en week-end chez son père, Laura devait déjà, à 5 ans, faire la valise pour elle et son petit frère. Pour aider Laura qui se faisait gronder de surcroît, sa maman a dû scotcher dans le couvercle de la valise la liste des affaires sous forme de dessins, puisque Laura ne savait pas encore lire.

Dans le pire des cas, le manipulateur a enfin un espace pour exercer sadiquement sa toute-puissance sur plus faible que lui, loin des regards. Après le divorce de ses parents, lors des week-ends de garde, que va-t-il arriver à Théo, que son père torturait déjà devant sa mère ?

Les manipulateurs ont un trouble grave de l'attachement et des affects. C'est quasiment impossible à croire pour la majorité des gens, mais ces personnes sont totalement sans affects, c'est-à-dire sans sentiments. Ils n'aiment personne, ni leur famille, ni leur conjointe, et pas plus leurs enfants.

Voici un exemple de la façon dont ces pères « aiment » leurs enfants : quand Brigitte divorce de son manipulateur, sa fille a 14 ans. Pour ne pas payer de pension à la mère, il se fait licencié, devient RMiste et vit aux crochets d'une autre femme. À aucun moment, il ne s'occupe de sa fille, mais quinze ans plus tard, quand sa nouvelle compagne excédée le jette dehors, il atterrit chez celle-ci, jeune mariée, et trouve normal de faire le parasite chez elle. Comment une fille pourrait-elle, sans culpabiliser, jeter son père sur le pavé ? Mais comment un père peut-il se comporter ainsi ?

La seule personne qui peut les apitoyer, c'est eux-mêmes, et ils ne

s'en privent pas. Ce sont des pleurnichards haut de gamme. Il n'y a qu'eux qui souffrent, tous les autres sont des mauviettes. C'est logique : les autres ne peuvent pas souffrir puisque ce sont des objets.

De plus, nous l'avons vu dans le passage sur la victimisation : ce sont des experts pour inverser les rôles et se faire prendre en pitié. C'est flagrant dans la façon dont sont couverts par la presse les faits-divers les concernant :

— Une petite fille de 4 ans est retrouvée dehors, errant dans le froid, sur le parking d'une boîte de nuit, à quatre heures du matin. Son père se trouvait à l'intérieur de la boîte. L'indignation sera de courte durée. Dès le lendemain, les journaux insistent sur le fait que ce pauvre père avait « de graves problèmes personnels ».

— Ne supportant pas l'idée du divorce, un homme tue sa compagne et ses propres enfants. Sa toute-puissance délirante et le droit de vie et de mort qu'il s'octroie sur sa famille ne seront pas évoqués par les médias. L'explication donnée est que le malheureux souffrait trop !

— Une femme est assassinée à coups de poings par son conjoint. Au mieux, c'est « un drame conjugal », c'est-à-dire qu'elle est coresponsable de sa propre mort. C'est bien connu : si ça ne leur plaisait pas d'être battues, ces femmes partiraient ! Au pire, certains insinueront que c'était une véritable emmerdeuse, sous-entendant perfidement qu'elle ne l'a pas volé.

— Un pédophile est arrêté. Très vite, on mettra en avant que le pauvre a lui-même été abusé dans son enfance, comme si cela justifiait qu'il l'ait fait aussi.

Ainsi la condamnation de leurs déviances est toujours très tiède. On accorde aux manipulateurs un régime spécial. Leur souffrance est tellement plus atroce que celles des autres, ils ont le droit de poser des actes extrêmes ! En fait, par méconnaissance du fonctionnement des psychopathes, on confond « être méchant » et « être malheureux », et on établit entre les deux un lien de cause à effet qui n'a pas lieu d'être.

Il y a une dramatique erreur d'interprétation sur la souffrance et sur l'attachement des manipulateurs. Ils n'ont pas la souffrance d'un humain abandonné, mais la rage et le désespoir d'un prédateur à qui échappe sa souris. Et la proie mérite d'être punie d'échapper à son emprise. Elle a osé remettre en cause sa toute-puissance !

C'est extrêmement difficile pour des humains normaux de réaliser à quel point un psychopathe est vide, et à quel point il peut être malveillant. C'est quasi impossible, même pour les mères qui pourtant sont aux premières loges et les voient interagir avec leurs enfants, d'imaginer qu'il ne les aime pas : comment un magistrat pourrait envisager que ce père éploré ne demande la garde de ses enfants que pour punir son ex-compagne d'être partie ?

Souvent quand j'essaie d'expliquer tout cela, mes interlocuteurs commencent à me regarder de travers. Je vois bien qu'ils pensent que c'est moi la psychopathe, puisque je suis capable d'imaginer que de tels individus aussi démoniaques puissent exister.

Hier encore, j'ai reçu dans mon cabinet une ancienne cliente qui avait interrompu ses séances il y a deux ans, refusant de croire ce que je lui disais de son mari. Elle commence la consultation en me disant : *« Tout ce que vous m'avez dit il y a deux ans s'est révélé exact. C'est bien un manipulateur. Il fouille dans mes affaires, il détourne mon courrier, il me vole de l'argent. Si les cartes vitales des enfants et mes chéquiers n'arrivaient jamais, c'est parce qu'il monopolise la boîte aux lettres et qu'il les intercepte. Je me suis mise moi aussi à fouiller dans ses affaires et j'ai retrouvé mes cartes et mes chéquiers. J'ai aussi vu qu'il monte un dossier contre moi depuis des années. Enfin, j'ai vu dans ses mails qu'il a une maîtresse. »* Je réponds placidement : *« Il en a toujours eu. »* Bien qu'elle ait largement eu la preuve que je lui disais la vérité sur tout le reste, son regard redevient méfiant et incrédule : *« Non, j'en suis sûre. C'est la première fois ! »*

En général, quand mes clients reviennent deux ans plus tard, la situation s'est lourdement aggravée et je ne peux plus faire grand-chose pour les en dépêtrer.

Emmanuelle travaille avec moi depuis peu. Grâce à nos échanges, elle a ouvert les yeux sur la personnalité de son mari et trouvé la force de le quitter. Elle est sur le point de signer un bail pour la location d'un appartement où elle pourra se réfugier avec son fils d'un premier mariage, que son mari harcèle et insulte dans son dos. Elle y était presque, mais elle arrive en séance bouleversée. Son employeur vient de lui signifier son licenciement économique pour restructuration de poste. Connaissant l'étendue des relations de son mari dans cette région où elle-même est étrangère, elle ne doute pas que c'est lui qui a demandé et obtenu son licenciement. Pour Emmanuelle, tous ses projets d'évasion tombent à l'eau. Elle est terrorisée. J'essaie de la « booster ». C'est justement pendant qu'elle a encore des bulletins de salaire à présenter qu'elle peut louer un logement. Elle est diplômée, brillante. Il faut vite qu'elle parte dans une autre région où son mari ne pourra plus lui nuire. Elle retrouvera très vite du travail. Mais son mari, en phase « *Rendors-toi* » est redevenu adorable, elle souffle enfin et voudrait savourer ce répit pour reprendre des forces. Mauvais calcul !

« Oui, mais il a acheté des billets pour un voyage le mois prochain, je ne peux pas reculer. »

— *Bien sûr que si !*

— *Oui, mais mon fils ne peut pas changer de collège en cours*

d'année... »

Emmanuelle m'a plantée le rendez-vous suivant. Je n'ai plus de nouvelles pour l'instant. Mais je connais la suite : comme ma cliente précédente, elle reviendra dans deux ans me dire que j'avais raison. Elle sera toujours en couple, en fin de droits Assedic et ayant perdu toute confiance en elle. La violence de son mari aura largement empiré. Son adolescent qui espérait tellement ce départ deux ans plus tôt, ne lui pardonnera pas sa trahison. Il aura probablement fui la maltraitance de son beau-père et la lâcheté de sa mère dans la drogue.

Il y a un autre point sur lequel le message n'arrive pas à passer. Je soutiens que les manipulateurs sont insoignables. Cela choque la majorité des gens. Il est communément admis qu'il y a forcément quelque chose de bon en chacun, et qu'il y a toujours quelque chose à faire. Personnellement, je trouve que 2 à 4 % de personnes incurables, c'est un taux d'échec acceptable et plus plausible que du 100 % soignables.

Le problème est structurel. Ils ont été, ils sont et ils resteront, manipulateurs. S'ils le sont avec leur femme ou leur mari, ils le sont aussi avec leur famille, leurs amis, leurs collègues, et surtout leurs enfants. Non, on ne peut pas être un mauvais mari et un bon père. Un bon père commencerait par respecter la mère de ses enfants.

Du reste, même s'ils se placent en victime et même s'ils font mille promesses de changement dans les phases « *Rendors-toi* », les manipulateurs ne sont pas demandeurs de changement. Écoutez les seulement parler : ils sont très fiers de ce qu'ils sont. C'est vous qui êtes bête et naïve. Tout le monde est stupide sauf eux. Eux, ils ont tout compris de l'existence ! Parfois, ils vous expliquent leur philosophie de vie. De leur point de vue, l'acte gratuit n'existe pas. Tout le monde fonctionne par calcul et par intérêt, mais personne ne veut l'avouer. Ils sont les seuls à le voir !

Parfois, un manipulateur s'aventure dans mon cabinet, sommé par sa conjointe de faire quelque chose. Il ne vient que parce qu'il sent que sinon, ça va vraiment barder dans son couple. Il me regarde en coin et me teste. Il dit qu'il s'est beaucoup retrouvé dans mon livre et me raconte complaisamment, mais avec un air faussement contrit, tout ce qui s'est passé dans son couple. Il est content de se lâcher. Il sait qu'il a affaire à une connaisseuse qui va pouvoir apprécier ses minables stratagèmes de gamin, et il espère avec son air penaud me faire croire qu'il regrette. La deuxième séance, il essaie de me soutirer des infos pour mieux comprendre, donc manipuler sa compagne. La troisième séance : il ne vient pas. Entre-temps, Bobonne s'est rendormie. Il suffisait de rentrer de sa première séance en lui disant qu'il avait compris que tout le problème vient de son enfance

malheureuse et que la séance lui a fait beaucoup de bien, puis de se montrer adorable.

Parfois, c'en est risible. Pierre, un brave gars, me consulte depuis peu. Nos séances lui font du bien, alors il voudrait que sa femme vienne me voir aussi : elle manque de confiance en elle. C'est pour ça qu'elle est possessive et qu'elle lui fait des scènes épouvantables, mais au fond, c'est une femme adorable. Il aimerait tant qu'elle puisse enfin s'épanouir.

La séance suivante, en bon prédateur contrôlant qui veut savoir pourquoi sa proie commence à lui échapper, sa femme l'attend en salle d'attente, et il me la présente fièrement à la fin de sa séance. Cette femme est une caricature ambulante de poupée mannequin : moulée dans une robe très courte au décolleté vertigineux, perchée sur d'immenses talons, maquillée à la truelle et coiffée d'une queue de cheval infantile. Son parfum entêtant a envahi ma salle d'attente. Dans le regard de cette femme, je vois de la panique. Elle sait que je l'ai percée à jour.

La séance suivante, Pierre me dit joyeusement que sa femme a trouvé par elle-même la thérapie qu'il lui faut : une méthode par les plantes. En gros, elle a bu une tisane et depuis, elle est transfigurée ! Du coup, comme elle va bien, il va mieux, et il n'a plus besoin non plus de nos séances. Sa femme a raison, c'est un poids dans leur budget...

Heureusement, beaucoup de mes lecteurs m'ont remerciée en me disant que j'étais la seule auteure qui ne leur avait laissé aucun espoir d'amélioration. De ce fait, ils sont sortis d'emprise plus vite et ils trouvent que je leur ai fait gagner du temps. Quand ils voient comment leur ex se comporte après le divorce, qu'ils le voient remettre en place le même fonctionnement avec leur remplaçant, ils le confirment : non, leur manipulateur n'a pas changé !

Je suis lasse d'être une Cassandre suscitant systématiquement le scepticisme et la méfiance, lasse de récupérer en consultations les situations quand elles sont devenues désespérées, lasse d'être considérée comme la méchante de condamner si durement ces pauvres manipulateurs. Puissent ces lignes ouvrir enfin les yeux à tous ceux qui sont concernés par ce sujet.

Jusqu'où un manipulateur peut-il aller ?

Un manipulateur est un homme immature, égocentré et cruel. Il est resté bloqué dans l'illusion de toute-puissance infantile et croit qu'il peut tout se permettre avec sa compagne, y compris la punir et se venger si elle le quitte. Cet homme tient plus du prédateur que de l'être humain. Sa souffrance d'être quitté est plus proche de la rage du chat qui a perdu sa souris que du désespoir d'être abandonné. Alors jusqu'où peut-il aller au moment de la séparation ?

Ce sont des hommes haineux qui ont l'habitude d'évacuer leurs frustrations sur leur victime. Lorsque la victime refuse de porter plus longtemps cette folie de toute-puissance, ils peuvent avoir des réactions dangereuses. Ce sont des voleurs de vie. Tels des vampires, ils se nourrissent déjà de l'énergie vitale de leur proie depuis des années, la laissant exsangue au moment de la séparation. Il faut étudier au cas par cas le risque de passage à l'acte et quelles formes peuvent prendre ces représailles. Il y aura forcément des vengeances. Rappelez-vous ce que dit cette lectrice : « *Une machine de guerre pour me détruire* » et « *tous les stratagèmes possibles* ».

Dans ma pratique, j'ai vu de tout : du plus anodin (les quatre pneus crevés, les affaires déchiquetées, des photos intimes diffusées..., pour les manipulateurs « doux ») au plus grave (des tentatives d'empoisonnement, des freins de voiture coupés, des maisons brûlées, les enfants kidnappés...). En général, les manipulatrices sont plutôt du genre doux : elles vous plumeront financièrement, vous feront passer pour un salaud et vous piqueront vos enfants, mais ça s'arrêtera là. Les hommes sont capables d'aller beaucoup plus loin dans la violence, la cruauté et la torture morale.

Le *summum* de perversité, à ma connaissance, est le cas de ce père qui a kidnappé ses deux petites filles jumelles, Livia et Alessia, les a fait disparaître sans qu'on puisse savoir si elles sont mortes ou vivantes, et s'est suicidé ensuite, organisant pour son ex compagne un jeu de piste macabre. Il a cherché à rendre le divorce, le deuil, le retour à la vie, impossibles pour son ex-compagne. Finalement, ceux qui trucident toute la famille sont plus archaïques et moins sadiques.

Il arrive que les manipulateurs retournent contre eux-mêmes leur

pulsion de mort, pour culpabiliser leurs victimes et les empêcher de vivre sans eux. Les tentatives de suicide sont fréquentes au moment de la séparation et sont donc aussi à envisager sérieusement.

Des années après, Julia en a encore des frissons d'horreur en me le racontant. C'était l'été. La fenêtre de leur appartement au cinquième étage était grande ouverte. Elle annonce calmement à son conjoint qu'elle est déterminée à le quitter. Il teste un peu les ficelles habituelles et comprend que la décision de Julia est effectivement irrévocable. Appuyé à l'angle de la fenêtre ouverte, il la regarde fixement, durement et profère d'un ton hypnotique : « *Viens dans mes bras !* » Julia est glacée de peur par ce qu'elle lit de folie dans ce regard. Elle a l'instinct de refuser. En apparence toujours aussi calme et déterminée, elle répond : « *Non, je n'ai plus rien à faire dans tes bras.* » L'instant d'après, il avait disparu : il a sauté par la fenêtre. Julia en est sûre, si elle s'était approchée de lui, c'est elle qui serait passée par la fenêtre.

Depuis qu'elle a rompu avec Lionel, Christine a régulièrement droit à des mises en scènes macabres de tentatives de suicide. Il l'appelle une fois de plus en lui disant qu'il va se suicider. Elle se rend donc chez lui et le trouve dans la baignoire. Il y a du sang partout, mais il a attendu qu'elle arrive pour s'ouvrir les veines. Quand les pompiers sont là pour prendre Lionel en charge, Christine s'éclipse pour bien montrer qu'elle n'a agi que par humanité et que le chantage ne prend pas. Elle refuse d'aller le voir à l'hôpital. La famille et les amis de Lionel la trouvent cruelle. Mais aucun n'aurait l'idée de trouver Lionel sadique avec ses sinistres comédies. Pourtant, Christine présente tous les symptômes de stress post-traumatique et est hantée par ces images macabres.

Lorsqu'elles veulent partir, les victimes sont terrorisées, mais elles ne savent pas exactement pourquoi. Elles sentent intuitivement que ça va mal se passer, mais elles n'osent pas regarder leurs peurs en face. Elles y verraient l'étendue de la malveillance de leur conjoint, c'est trop effrayant ! Alors, elles font semblant de croire qu'elles ont affaire à quelqu'un de normal, qu'il souhaite aussi que le divorce se passe bien. C'est impensable qu'il ne veuille pas le bien des enfants, alors il ne laissera pas tomber financièrement la mère de ses enfants.

Je leur dis qu'elles sont comme des conductrices sur une route de montagne. Sous prétexte qu'elles ont le vertige, elles préfèrent conduire les yeux fermés pour ne pas voir le précipice. Certaines s'écrient : « *C'est vrai, mais ce précipice est trop effrayant !* » Est-ce une raison pour garder les yeux fermés ?

Etant donné la dangerosité du personnage, le divorce doit se préparer comme une évasion.

Etant donné l'état d'épuisement dans lequel sont ses victimes au moment où elles prennent la décision de divorcer, il s'agit autant d'un sauvetage que d'un sauve qui peut. Comment faire pour se protéger, ainsi que ses enfants ?

Quitter un manipulateur est effectivement une opération délicate qui nécessite une bonne anticipation et une bonne préparation.

Mais qui sont-elles, ces victimes, et comment sont-elles arrivées ainsi aux portes de l'enfer ?

CHAPITRE 3 — QUI SONT LES VICTIMES DE MANIPULATION ?

Une vision fausse et injuste des victimes

L'idée la plus communément admise dans l'opinion publique est qu'il faut être quelqu'un de faible, de naïf et de stupide pour se faire manipuler. La plupart des gens préfèrent croire que ça ne pourrait pas leur arriver. Certains juges, avocats et psys ont même assené de façon péremptoire à mes clients que la manipulation n'existait pas. Pour ces gens là, on ne manipule que celui qui veut bien se laisser manipuler, c'est à chacun de s'affirmer. Point. Fin de la discussion. Cette façon de penser est simpliste. Elle nie le caractère sournois et insidieux de la manipulation mentale et l'existence de l'emprise psychologique. Pourtant dès qu'on observe un peu le phénomène, on peut constater à quel point les manipulateurs sont experts en l'art de retourner leurs interlocuteurs comme des crêpes en quelques phrases. Mais évidemment peu de gens s'en rendent compte. C'est le principe même de la manipulation : faire en sorte que les gens ne se rendent pas compte qu'on leur fait faire quelque chose contre leur gré. C'est pourquoi tous ceux qui prétendent avec tant d'assurance qu'ils ne se feraient pas avoir, se font en fait manipuler régulièrement sans s'en rendre compte.

Rappelez vous les voisins de Marie : ils ont brusquement vu ce voisin antipathique et renfrogné se transformer en un homme adorable et tellement malheureux. Ce nouveau voisin leur a très vite extorqué des attestations, mais cela ne les a pas alertés. Je pense que si vous interrogez ces voisins, ils vous diront qu'ils ont agi de leur plein gré pour aider un pauvre homme poursuivi par une mégère.

Lors des tentatives de médiation, dans beaucoup des cas que j'ai pu suivre à travers mes clients, le manipulateur s'est montré odieux avec les médiateurs dès le début. Il a pris le pouvoir sur les plannings, imposant à tous les horaires qu'il savait gêner le plus sa compagne dans son organisation avec les enfants ou dans son travail. Puis il a baladé tout le monde à chaque séance, évitant soigneusement les sujets de fond, insistant sur les points de détails qui pouvaient mettre sa compagne en accusation. Sournoisement, il faisait en sorte qu'elle s'énerve pour qu'elle se discrédite. En parallèle, il s'arrangeait pour être là en avance ou rester après la séance, seul avec les médiateurs,

copinant, flattant, faisant du charme et discréditant insidieusement sa compagne. Les victimes me racontent au fur et à mesure ce qui se passe en médiation. Au départ, les médiateurs ont trouvé le manipulateur pénible, mais au fil des séances, ils ont progressivement perdu leur neutralité et sont devenus son complice, voire son instrument pour persécuter la victime, sans même s'en rendre compte, persuadés de bien faire leur travail. Eux aussi refusent d'admettre qu'ils se font manipuler, mais le voient-ils seulement ?

Le problème de la manipulation est qu'il faut avoir beaucoup de recul, de l'humilité et une certaine intelligence pour admettre qu'on s'est fait manipuler et pour repérer de quelle façon. C'est tellement malin et insidieux. Manipuler, ce n'est pas forcer ouvertement quelqu'un à agir, c'est lui faire croire qu'il agit de son plein gré. Dans *Petit guide de manipulation à l'usage des honnêtes gens* ¹, les auteurs expliquent clairement comment on peut pousser quelqu'un à poser un acte qu'il n'envisageait même pas quelques minutes auparavant, puis lui demander de justifier cet acte. La personne manipulée trouvera toutes sortes de bonnes raisons d'avoir agi et prétendra l'avoir fait délibérément.

Alors, tant qu'on ne s'en rend pas compte, effectivement, la manipulation n'existe pas. Il faut aussi avoir vécu ce que vivent les victimes pour les comprendre. Ceux qui ont vécu un harcèlement et qui ont pu mettre ce mot sur leur calvaire sont à même de reconnaître les signes d'une emprise. Même les victimes le disent : « *Avant de l'avoir vécu, je n'aurais jamais pu imaginer que ça existait ! Ma cousine a vécu quelque chose d'équivalent dans son travail (ou ma tante dans son couple...). À l'époque, je n'ai pas réalisé ce qui se passait pour elle.* »

La violence psychologique génère un stress intense. Pour comprendre le comportement des victimes et surtout l'état émotionnel dans lequel elles se trouvent, rappelez-vous ce que vous pouvez ressentir juste après avoir frôlé un accident grave en voiture à cause d'un chauffard. Vos jambes tremblent, votre cœur palpite, vous êtes bourré d'adrénaline, votre cerveau est cotonneux et vos idées complètement éparpillées. Ce chauffard vous obsède. Comment peut-on se comporter ainsi sur la route ? A-t-il seulement conscience du danger ? Vous ruminez tout ce que vous lui auriez dit (ou tout ce que vous lui auriez fait) si vous l'aviez rattrapé. Si vous avez vraiment eu très peur, le temps que mettra le stress à s'évacuer pourra durer plusieurs heures. Chez les victimes de manipulateurs, cet état de stress est quasi permanent et depuis des années. Le manipulateur ne supporte pas que sa victime soit sereine, alors il l'agresse à nouveau dès que le niveau de stress redescend. Dans certains cas, l'agression est continue. Certaines victimes me racontent des cris, des insultes et des scènes en permanence.

Monique a soixante ans, dont quarante de harcèlement quotidien. Cela fait plus de dix ans que son mari est au chômage et omniprésent à la maison. Dès le matin, il prend le premier prétexte domestique pour lui hurler dessus et l'insulte jusqu'à ce qu'elle parte au travail, sonnée et cotonneuse. Depuis des années, elle traîne à son bureau le plus tard possible le soir parce dès qu'elle rentre, cela recommence. Elle redoute la retraite qui se profile, car elle sait que ce sera du non stop, du matin au soir, comme pendant ses vacances. Monique est-elle maso ? Non, elle est vidée. Elle a renoncé à partir, parce qu'elle est épuisée et qu'elle ne se sent pas la force d'affronter la guerre qu'il lui ferait en cas de divorce. Le comble est que comme il est au chômage depuis dix ans, elle pense qu'elle pourrait lui devoir une pension sur sa retraite.

Jeannine était dans la même situation que Monique, mais elle a eu un déclic. Son ex mari lui a hurlé dessus à un moment où elle gardait son petit fils de 5 ans. C'est dans le regard affolé de l'enfant qu'elle a réalisé la monstruosité de sa propre situation et qu'elle a trouvé la détermination de partir. Elle m'a dit : *« Mon mari a gâché tous mes moments de joies. Il m'a empêché d'être proche de mes enfants, m'a privée d'une vie sociale en éloignant tous nos amis, il m'a même privée de ma vie de femme, mais il ne me privera pas de mon petit fils. Cet enfant est ce qu'il y a de plus précieux dans ma vie. »* C'est dans l'amour de cet enfant que Jeannine a puisé la force d'aller au bout de son projet. Aujourd'hui elle est libre et vit joyeusement sa vie de grand-mère.

Trop de fois, les victimes m'ont raconté avoir fait appel à un psy pour comprendre leur problème et s'être heurtées à l'incompréhension du professionnel. Leur psy refusait de prendre la personnalité du conjoint et la nature de la relation en compte. Il renvoyait la victime à elle-même, renforçant chez elle le doute, la peur et la culpabilité qui sont hélas les trois clés de la manipulation mentale.

Cyril me le confirme : *« Les gens ne voient pas qu'on revient de l'enfer ! Alors on passe pour maso ou parano. Mon psy me dévalorisait sans arrêt. Il me disait que j'étais faible, que je n'avais qu'à dire non à ma compagne et la cadrer, que si je n'étais pas content de la situation, je l'aurais déjà quittée. Si je restais, c'est bien que j'y trouvais mon compte. Il m'a fait perdre deux ans et il a aggravé le problème, parce que j'étais encore plus mal à chaque fois en quittant son bureau. Je suis passé à deux doigts du suicide. Heureusement qu'on m'a offert votre livre Echapper aux manipulateurs ! Il m'a donné l'explication de ma situation et la force de partir. »*

Pour quitter un manipulateur, on est quasiment obligé d'être accompagné et même coaché dans la démarche. Il faut que l'entourage opère un contre lavage de cerveau quasi permanent pour contrecarrer la pression du manipulateur et pour que la victime ne se rendorme

pas. Si ni votre famille ni vos amis ne comprennent rien, si votre psy vous culpabilise, si votre avocat minimise, comment espérer s'en sortir ?

La relation d'emprise

Dans le chapitre précédent, nous avons étudié le profil des manipulateurs. Ce sont bien des pervers narcissiques, des manipulateurs destructeurs et leurs conjoints sont bien des victimes : victimes d'une escroquerie mentale, d'un rapt psychologique, victimes d'un lavage de cerveau, victimes d'une destruction organisée de leur intégrité physique et morale. Empêtrées dans une toile d'araignée relationnelle aliénante et cherchant désespérément l'issue salvatrice, ces victimes sont angoissées, stressées et somatisent physiquement. Certaines se croient folles, mais ne réalisent pas que ce conjoint aimé, tel un vampire, les vide de leur énergie et les pousse sournoisement à leur perte. La relation d'emprise est une relation inégalitaire avec une influence exercée par le dominant sur le dominé, à son insu. La victime n'a qu'une très faible conscience que l'autre contrôle la relation. On peut employer le terme de « colonisation » de l'esprit car il s'agit d'une véritable invasion du territoire psychique. Le prédateur nie le droit de sa victime à exister en tant que personne distincte, lui ôte le droit d'avoir des désirs personnels, refuse sa différence. Les frontières interindividuelles sont progressivement gommées jusqu'à créer cette relation d'aliénation. La mise sous emprise est un mécanisme insidieux, qui s'installe graduellement et c'est pour cela qu'il est difficile à détecter. Progressivement, l'espace mental de la future victime va être envahi. Il s'agit de fascination, au sens le plus hypnotique du terme : fixer l'attention de la proie, capter sa confiance, puis la priver de sa liberté. Ensuite, il suffira de la maintenir dans un état d'épuisement permanent, de la conditionner à obéir sans même avoir à lui donner d'ordres pour la détruire à petit feu sans qu'elle puisse réagir.

La fragilisation

Ces victimes ne sont pas des personnes fragiles, mais des personnes fragilisées par ce harcèlement. Un choix d'ordre vital se présente aux victimes au moment où l'entreprise de destruction atteint son paroxysme. Celles qui se sont échappées du piège le disent toutes : « *C'était une question de vie ou de mort* ». Toutes les victimes que j'ai eues en consultation ont prononcé cette phrase terrible : « *J'allais y laisser ma peau...* » Et les autres ? Il y a onze mille suicides en France

chaque année. Je suis convaincue qu'on découvrira un jour que la majorité d'entre eux sont la conséquence directe d'une relation d'emprise.

Par ailleurs, dans *Les Relations toxiques*, Geneviève Pagnard insiste sur la période de fragilisation où s'est faite la rencontre. Effectivement, quand on demande à la victime ce qu'elle vivait au moment où elle a commencé à fréquenter amoureusement le manipulateur, elle sortait d'une période délicate. Elle venait juste de vivre des choses difficiles : un décès, un problème au travail, une rupture douloureuse, un problème de santé. Dans mon livre *Echapper aux manipulateurs*, je le résumais déjà ainsi : « *Le sang qui coule attire les piranhas* ». Depuis, j'ai pu constater que c'est tout au long de la relation que le manipulateur exploite chaque période de fragilisation. À chaque fois que vous serez à terre, il en profitera pour vous donner des coups de pieds psychologiques ou vous faire signer des papiers compromettants. Nous l'avons vu plus haut, les grossesses les rendent odieux, mais ce n'est pas le seul cas ! Par exemple, beaucoup de victimes m'ont dit que pendant qu'elles veillaient un de leurs parents en fin de vie, leur manipulateur a inventé de nouvelles tracasseries et en a profité pour les plumer un peu plus. Par exemple, il a pris une maîtresse et s'est arrangé pour que sa femme le sache. Il arrive ensuite à la persuader que c'est de sa faute, puisqu'elle l'a négligé pendant qu'elle veillait son parent en fin de vie. Souvent, il se passionne brusquement pour la constitution d'un patrimoine. Vise-t-il l'héritage qui se dessine sur le lit de mort du parent agonisant ? C'est fort probable. Toujours est-il qu'il s'improvise *trader* et fait des placements douteux, ou agent immobilier et monte une SCI. Il profite de l'indisponibilité mentale de sa conjointe pour échafauder des montages financiers, lui faire signer dans l'urgence des papiers auxquels elle n'a surtout pas envie de s'intéresser à ce moment là. C'est beaucoup plus tard, lorsqu'elles auront fini leur deuil, que les victimes réaliseront qu'elles sont copropriétaires de biens immobiliers, évidemment gérés en dépit du bon sens, par un escroc cupide. C'est au moment du divorce qu'elles pourront mesurer à quel point cette SCI est aliénante. Entre-temps, l'escroquerie commencera à apparaître, les locataires en seront à faire des procès, les impôts à réclamer leur dû. Nul n'est censé ignorer la loi. Comment ces épouses pourront-elles justifier n'avoir jamais mis le nez dans ce *business* qui comporte pourtant leur signature ? Mais pour les victimes, c'est logique : il ne fait strictement rien à la maison. Alors, pour une fois qu'il s'occupe de quelque chose et qu'en plus il y tient - et pour cause - elles ne vont pas le décourager !

Pierre me raconte comment sa compagne a cherché à exploiter sa faiblesse passagère : il vivait de grandes difficultés dans son travail et

en était très soucieux. C'est à ce moment-là que sa femme s'est mise à exciter sa jalousie en devenant ambiguë sur ses plannings, en jouant les grandes séductrices mystérieuses. Il en devenait fou, lui faisait des scènes que les voisins entendaient. Sa compagne était en train de lui créer une réputation d'homme violent, maladivement jaloux et possessif. Quelle chance qu'il m'ait consultée pour « soigner sa jalousie » ! Il a pu réaliser le jeu pervers qu'elle avait mis en place pour l'attiser et il s'est apaisé. Il me dit soulagé : *« Ouf, son petit jeu ne marche plus. Du coup, elle se tient tranquille, mais c'est bizarre, en ce moment elle n'arrête pas de se cogner. Elle est couverte de bleus. »* Je préviens Pierre : *« Allez déposer une main courante à la police indiquant que vous avez remarqué que depuis quelque temps, votre femme est couverte de bleus. »* Pierre me quitte incrédule. Il n'est pas loin de penser que je suis folle et que je vais chercher trop loin. Sa femme ne peut pas être aussi diabolique. Heureusement, dans le doute, il appelle son avocat qui lui donne le même conseil que moi. Pierre a déposé cette main courante. Les manipulateurs ont des antennes. Bizarrement, sa femme a arrêté de se cogner partout et les bleus ont disparu. Bien sûr tout cela s'est soldé par un divorce éprouvant. S'il ne m'avait pas consultée, il serait passé pour un mari jaloux et violent et aurait eu tous les torts lors de ce divorce.

Pierre a dû gérer tous les comportements déviants de sa femme en parallèle de ses grandes responsabilités et de ses tracasseries professionnelles. Les femmes victimes de manipulateurs gèrent seules toute l'intendance de la maisonnée au milieu d'un pilonnage permanent de méchanceté. Alors, ces victimes sont-elles vraiment des gens fragiles, faibles et stupides ? Personnellement, je suis toujours impressionnée par leur force de vie, leur énergie, leur optimisme têtu et surtout leur humanité inoxydable. Mais c'est vrai que lorsqu'on les rencontre en fin d'emprise, elles ne sont pas belles à voir !

1 Voir bibliographie.

Ce qu'elles sont à cause de la relation

En fin d'emprise, les victimes sont des zombies. Comme cela se pratique dans les sectes, depuis des mois, leur manipulateur les prive délibérément de sommeil pour les abrutir. Il se lève la nuit, allume la lumière, claque les portes, se retourne bruyamment en soupirant ou les réveille en sursaut sous des prétextes divers et variés. Une de mes clientes me raconte l'anecdote suivante. Elle est réveillée en sursaut la nuit avec l'impression que son mari lui siffle dans l'oreille, mais quand elle se tourne vers lui, il semble dormir paisiblement. Prise d'un doute, elle fait semblant de se rendormir et donne à sa respiration un rythme régulier. Elle n'aura pas longtemps à attendre. Il se remet à siffler sournoisement. Elle n'avait pas rêvé. Confronté à ses actes, il prétendra avec mauvaise foi qu'elle ronflait. Ce qui est faux puisqu'elle faisait semblant de dormir.

Je recommande vivement à toutes les victimes de faire chambre à part dès que possible. Vous aurez droit à une grosse crise de rage, bien sûr, mais si vous tenez bon et que vous fermez systématiquement la porte de votre chambre à clé, votre manipulateur se résignera et vous aurez enfin la possibilité de dormir la nuit, donc de récupérer des forces.

Épuisées, stressées, malades de culpabilité, dispersées, volubiles, ces victimes semblent ruminer des détails insignifiants et occulter l'essentiel. Elles se justifient en permanence, ne finissent pas leurs phrases et sautent du coq à l'âne. Conditionnées par la relation d'emprise, elles ont des réflexes de proies très déroutants pour les personnes qui les accompagnent dans une relation d'aide psychologique ou juridique. Elles semblent paralysées, anesthésiées, amnésiques, hébétées, déconnectées des réalités. En fait, on reproche aux victimes d'être ce qu'elles sont devenues à cause de la relation d'emprise : dépressives, déconnectées, éparpillées, craintives et sans estime d'elles-mêmes. « *T'es complètement folle !* » dit le manipulateur à sa victime en permanence et il fait tout pour qu'elle en ait bien l'air !

Mais pourquoi acceptent-elles tout cela ? Je vous laisse lire dans mon précédent livre *Échapper aux manipulateurs* l'explication détaillée de la mise en place sournoise et progressive de l'emprise

psychologique. Les limites étant transgressées progressivement, avec des paliers d'adaptation de type « rendors-toi », le piège se referme inexorablement mais silencieusement. Par ailleurs, le comportement de ces victimes est étonnant tant qu'on ne soupçonne pas ce qui se passe une fois la porte fermée. Vous vous rappelez que le manipulateur a pour première caractéristique d'avoir deux visages, un visage fort sympathique et avenant pour l'extérieur, et un visage fermé, morose et cruel pour l'intérieur. En public, la victime est sommée de participer à la mystification. Elle doit protéger l'image du pervers. Si elle se soustrait à cette obligation, les représailles seront féroces. C'est ce qui donne l'illusion que tout va bien dans ce couple ou que la victime est consentante. En fait, elle est conditionnée à croire que toute tentative de révolte se retournera contre elle. Et c'est d'ailleurs souvent le cas dans les faits. Les représailles sont effectivement redoutables, les scènes épuisantes. C'est pourquoi elles sont tellement dressées à tenir compte des humeurs du pervers et à éviter d'aggraver les choses. Il faut calmer le jeu à tout prix. Dans cet état d'hébétude, elles n'ont plus le recul pour analyser ce qui se passe. Elles en ont bien l'intuition parfois, mais elles ne peuvent pas admettre un tel niveau de cruauté et de malveillance chez quelqu'un de si proche. Cela serait effrayant, alors elles le nient, mais sont néanmoins sourdement terrorisées.

Il y a aussi tout ce que les victimes taisent, par honte. Se moquer, humilier, avilir, font partie des plaisirs préférés des manipulateurs. Les pervers sont des profanateurs. Tout ce qui est sacré pour vous sera piétiné et sali. Il se passe des choses odieuses, sales, vulgaires, sexuellement dégradantes, scatologiques, dans ces foyers. Certains manipulateurs sont restés bloqués au niveau « caca prout » et font exprès leurs besoins sur la lunette pour obliger leur victime à nettoyer derrière eux. D'autres sont sexuellement au niveau école maternelle, jouent encore au docteur et violent leurs compagnes avec des objets.

D'autres se moquent sans relâche. De l'extérieur, une fois de plus, cela peut paraître bénin, infantile et consenti. Infantile, ça l'est, puisque les manipulateurs sont des morveux, mais bénin et consenti, sûrement pas, vu le mal que cela fait à ceux qui en sont l'objet. Une de mes clientes a mis des mois à m'avouer qu'il l'appelait « tête de gland » et qu'il s'en étouffait de rire. L'aveu était atrocement douloureux et est sorti dans un flot de larmes. Pourtant, une fois que la honte a été dehors, elle a pu la regarder avec objectivité et s'apaiser. Oui, c'était puéril, débile et ça ne pouvait salir que celui qui s'y amusait. Comme ça ne la blessait plus, la fois suivante, elle est restée calme, a regardé son mari avec mépris et commisération. Il en a été douché net et n'a plus recommencé. Elle lui avait rendu la honte de son comportement.

J'invite toutes les victimes à faire ce travail particulier sur la honte. Retenez bien cela : **dans la majorité des cas, la honte n'appartient pas à celui qui la ressent.**

Pour faire comprendre ce processus à mes clients, je leur propose d'imaginer la situation suivante : nous déjeunons ensemble au restaurant et je me tiens particulièrement mal. Je me goinfre, je mange salement, je parle trop fort, je suis odieuse avec le serveur, etc. M'imaginer ainsi les fait sourire et c'est déjà ça de gagné. Je leur demande ensuite : « *Est-ce que vous auriez honte de déjeuner avec moi ?* » « *Oh oui !* » répondent-ils systématiquement. Pourtant qui est responsable de mon attitude ? Qui doit avoir honte dans cette situation ? C'est moi qui me comporterais mal. C'est ma honte que mes clients prendraient en charge si je refuse de l'assumer. Ainsi trop souvent, on porte la honte de celui qui devrait l'éprouver et qui ne la ressent pas. Rendez la honte de leurs comportements aux manipulateurs. Vous n'êtes pas responsables d'eux. Même en cas de viol, la honte est au violeur, rendez-la lui.

Enfin, ces pauvres victimes n'ont qu'une idée en tête : aller de l'avant. J'entends cette expression « *Il faut aller de l'avant* » dans la bouche de toutes mes clientes. C'est leur credo et leur fuite en avant : avancer coûte que coûte, faire ce qu'il y a à faire, élever les enfants, payer les factures, tenir la maison, vivre une vie d'épouse normale, en dépit de ces conditions inacceptables. Elles vivent un enfer que personne ne soupçonne et la vie normale continue autour d'elles. Les apparences sont contre elles. Il ne se passe pas un jour sans que quelqu'un ne leur chante les louanges de leur conjoint : une personne tellement sympathique, charismatique ou méritante. Alors que faire ? Elles ont trop investi dans la relation, sont piégées par les enfants et courent toujours après leur rêve d'une famille unie et chaleureuse. Elles ont aussi le besoin maladif que leur manipulateur reconnaisse enfin tout ce qu'elles ont fait, tout ce qu'elles ont donné.

Ce besoin de reconnaissance ne sera jamais satisfait. Un manipulateur ne dit jamais ni merci, ni bravo. Il ne rembourse pas ses dettes et n'entend pas non plus partager ses biens, même en régime communautaire. Cela, les victimes s'en rendront compte plus tard.

Le complexe de Cendrillon : un facteur aggravant

La Belle et la Bête

On reproche souvent aux femmes subissant des violences d'être sottes et maso. C'est à elles de refuser les vexations et de se faire respecter. Pourtant dans l'éducation des filles, tout est fait pour que les femmes deviennent douces, patientes, aimantes et conciliantes en toutes circonstances. Dès le plus jeune âge, le mythe de la femme fragile qui attend le prince charmant en se faisant belle est inculqué aux fillettes. On les encourage à se déguiser en princesses à Mardi gras ou aux anniversaires et à rêver au prince charmant. C'est pour cela que le tout premier fantasme des femmes, que certaines garderont toute leur vie, c'est d'être une princesse.

Dans les contes de fées, les princesses sont d'une passivité consternante et acceptent sans broncher les mauvais sorts, les brimades des marâtres et les tâches ménagères. Elles en sont toujours récompensées. De même, dans les comédies romantiques, les scénarios montrent des femmes molestées tout le film et récompensées à la toute fin par la rédemption du mufle qui tombe finalement éperdument amoureux. C'est la trame de *La Belle et la Bête*, que l'on cuisine à toutes les sauces.

Voici deux exemples de films véhiculant des programmations handicapantes pour les femmes.

Pretty Woman

Pretty Woman est un film culte pour plusieurs générations de filles. Edward Lewis (Richard Gere) paye Vivian (Julia Roberts) pour avoir des relations sexuelles avec elle. À quelques minutes de la fin du film, il n'envisage encore que de l'installer dans une garçonnière à New York. C'est-à-dire qu'il la considère clairement comme une prostituée et rien d'autre. Pourtant le scénario fait dire à une Vivian énamourée : « *C'est la première fois qu'un homme me respecte.* » Il est important aussi de noter qu'à la fin du film, Vivian a bien failli reprendre des études

pour avoir enfin un travail honnête, mais ouf ! Elle n'en a finalement pas eu besoin, Edward qui est riche, va finalement l'épouser.

Voilà comment on éduque les filles à manquer d'ambition professionnelle. Voilà aussi comment on fait croire aux femmes qu'il y aura toujours un homme pour les prendre financièrement en charge. Voilà surtout comment on fait croire aux femmes qu'un homme qui vous traite longtemps en putain, peut un jour brusquement décider de vous traiter en princesse.

Le Diable s'habille en Prada

Les femmes qui réussissent sont forcément des garces esseulées. Voilà pourquoi beaucoup de femmes croient encore qu'un haut salaire leur ferait perdre de leur féminité. Dans les faits, beaucoup de maris seraient effectivement encore humiliés que leur femme gagne plus qu'eux. Le film *Le Diable s'habille en Prada* est une parfaite illustration de ces programmations : Miranda, la patronne, est évidemment une femme odieuse et cruelle, puisque c'est une femme de pouvoir et de réussite. Elle se fera plaquer par son mari en cours de film. Ça lui apprendra à ne pas être disponible pour lui. Les collègues de l'héroïne sont des névrosées envieuses et angoissées. C'est normal, le monde du travail est tellement oppressant pour les femmes. Plus l'héroïne progresse dans son travail, plus ses amis se plaignent qu'elle n'est plus la même. Son compagnon, au lieu de la féliciter et de la soutenir, lui fait des scènes et la dénigre, puisqu'elle non plus n'est plus disponible pour lui. Il la sommera finalement de démissionner, comme par hasard au moment où elle commençait vraiment à réussir. Et vous savez quoi ? Elle cèdera joyeusement à ce chantage affectif et en sera la plus heureuse des femmes.

Cendrillon

Parmi toutes les programmations des filles, il y a bien sûr l'incontournable robe de mariée qui est le rêve absolu et doit être l'aboutissement d'une vie de femme. Mais il y a plus grave parce que plus insidieux : une programmation décrite par Colette Dowling dans son best seller *Le complexe de Cendrillon*¹. Il s'agit d'un désir inconscient de rester prise en charge par autrui à vie, conjugué à une réelle peur de l'indépendance financière et de l'autonomie affective. Ce complexe serait de plus en plus apparent avec l'âge. Pour les femmes, vivre à travers quelqu'un d'autre, par et pour un homme, a été encouragé pendant des siècles. Cela induit chez certaines femmes une dépendance sentimentale à l'homme. Dès qu'une vie de couple

s'installe, elles renoncent à leurs propres rêves, ressentent le besoin d'être prises en charge et ont le sentiment angoissant d'être incomplètes quand elles sont seules.

Les Cendrillon détestent tellement la solitude qu'elles préféreront être mal accompagnées que seules. Même parvenues à des postes importants, elles gardent le sentiment d'une incompetence cachée, de faire semblant, de sauver les apparences. Leur manque d'estime et de confiance en elles-mêmes les amène à reculer devant les défis et devant le stress inhérent à la responsabilité de subvenir à leurs propres besoins.

Tous les petits garçons savent dès le berceau que personne ne les prendra en charge à l'âge adulte et qu'ils devront un jour gagner leur vie tout seuls et cela jusqu'à leur mort. Ils mettent donc en place la gestion du stress idoine, c'est-à-dire qu'ils apprennent à affronter les situations au lieu de les fuir. C'est pourquoi ils progressent et visent haut.

La gestion du stress au féminin est à l'opposé. Les femmes mettent en place des stratégies d'évitement des situations trop stressantes. « *Je ne suis pas encore prête !* » me disent-elles, croyant naïvement qu'on se réveille un matin subitement capable de prendre la parole en public, d'assumer un poste à responsabilités ou de passer dans les médias en sifflotant. Pour échapper au stress de la vie professionnelle, elles cultivent l'espoir d'un retour à la douce sécurité d'un foyer les protégeant d'un extérieur effrayant. Nostalgiques du rôle traditionnel de la femme (assistante, fée du logis, secrétaire), capables d'un dévouement presque sans limites, elles se sentiront utiles et puissantes à prendre en charge l'immaturité d'un manipulateur.

Cela fait bien les affaires des manipulateurs ! Face aux femmes indépendantes et qui s'affirment, ils éprouvent de la colère, voire de la rage. Incapables d'affronter sur un pied d'égalité une femme un tant soit peu sûre d'elle, ils auront à cœur de la rabaisser et de détruire le potentiel de confiance qu'elle a en elle-même. Alors, pour se simplifier la vie et éviter d'être remis en cause dans leur façon d'être, les manipulateurs choisiront préférentiellement une Cendrillon déjà dépendante et soumise.

Mêmes causes, mêmes effets, à la suite d'un échec conjugal, les femmes atteintes du complexe de Cendrillon seront à la recherche d'un nouveau nid leur offrant la sécurité pour elles et pour leurs oisillons, auprès d'un nouveau mâle protecteur. En courant après leur rêve de sécurité, elles risquent fort de retomber sur un manipulateur. Voilà pourquoi certaines femmes cumulent les relations destructrices et semblent donc rechercher les ennuis. On reproche injustement aux femmes en général et plus particulièrement à celles sous emprise leur

manque d'autonomie et d'audace, mais tout concourt dans leur éducation à les formater ainsi.

D'une manière plus générale, la société a un problème avec l'art d'aimer qu'elle propose en modèle. Il ne s'agit que de schémas de dépendance affective, jamais d'amour sain, responsable et paisible. C'est bien connu, les gens heureux n'ont pas d'histoires, et donc il n'y a pas de quoi en faire un film ni une belle chanson. La paix, le respect mutuel, l'harmonie conjugale, n'inspirent ni les poètes, ni les scénaristes. La souffrance, les déchirements, les trahisons, les rebondissements et les réconciliations, si ! Toutes les histoires d'amour chantées, filmées ou écrites, ne comportent que les ingrédients de souffrance des amours torturées. Comment ne pas croire reconnaître l'amour quand ce qu'on vit ressemble tant à ces histoires ? De ce fait, nous sommes tous invités à voir dans la souffrance une marque d'amour et dans le refus de souffrir une preuve d'égoïsme.

C'est pourquoi quand les victimes sont enfin déterminées à ne plus se laisser maltraiter et que l'abuseur frustré va pleurnicher par tout, les proches risquent de surcroît de prendre le manipulateur en pitié et de reprocher à sa proie sa dureté. C'est le monde à l'envers ! Culpabiliser la victime ne l'aide pas à rester ferme dans sa décision. Ensuite, on reprochera à une femme battue de retourner vivre avec son compagnon. La société n'est pas à une contradiction près !

Ce serait un sacré bouleversement si on enseignait à reconnaître l'amour au plaisir et au bonheur qu'il procure, et non plus à l'obsession et à la souffrance qu'il engendre.

Il faudrait aussi apprendre à tous les enfants, et surtout aux petites filles, qu'à l'âge adulte, ils seront entièrement responsables d'eux-mêmes. Tout espoir d'être pris en charge par quelqu'un d'autre deviendrait irréaliste et injuste. Pourquoi les forts devraient-ils porter les faibles, c'est-à-dire ceux qui refusent de développer leur force ?

Mais avant tout, il faudrait prévenir les enfants que les princes charmants et les princesses n'existent pas. S'ils en rencontrent un jour, il faut qu'ils sachent d'avance qu'il s'agit d'un mirage. On n'épouse que des hommes ou des femmes de chair et d'os, avec des qualités et des défauts, des forces et des faiblesses. Les maris et les épouses n'ont pas de raison objective d'être plus solides ou plus faibles que leur conjoint. La pitié n'a pas sa place dans une relation sentimentale. Le respect mutuel et l'entraide, si. C'est l'indépendance et la maturité de chacun qui assurent l'équilibre du couple.

[1](#) Voir bibliographie.

Ce qu'elles étaient avant la relation

La dépendance affective et le complexe de Cendrillon n'expliquent pas à eux seuls le mécanisme de l'emprise psychologique. Notamment en ce qui concerne les victimes masculines. Les hommes sont rarement atteints de dépendance affective et n'ont pas subi d'éducation à la Cendrillon. S'ils attendent quand même leur princesse, c'est en général avec des critères plus pragmatiques.

L'explication peut venir de l'enfance des victimes. On retrouve souvent un parent ou un grand-parent manipulateur dans l'histoire des victimes de violences psychologiques. Le schéma leur était inconsciemment familier. Ils sont allés réparer des blessures d'enfance. Pour ces victimes-là, le risque de retomber sur un conjoint pervers est très élevé, tant qu'elles n'ont pas fait un travail de développement personnel pour dépasser les programmations de l'enfance.

Mais dans les autres cas, les victimes sont juste des gens qui n'avaient jamais eu affaire à la perversité et qui n'en soupçonnaient même pas l'existence. Beaucoup de gens sous emprise ne l'avaient jamais été avant de rencontrer ce conjoint pervers et ne le seront plus, une fois libérés de lui. Mais pendant toute la durée de la relation, ils ne sont plus eux-mêmes. Leur entourage le dit : « *On ne le (la) reconnaît plus !* »

Pour les sortir de leur état de dépersonnalisation et les reconnecter à leur vrai moi, je demande aux victimes : « *Rappelez-vous celui ou celle que vous étiez avant de rencontrer votre conjoint. Racontez-moi votre vie avant lui.* » Certaines victimes se rappellent brusquement une vie simple, facile, joyeuse et pleine de projets. Elles se rappellent comme elles avaient confiance en elles et en la vie. D'autres victimes disent n'avoir jamais eu confiance en elles. Pourtant les parcours qui se retracent à partir de ma question sont plutôt brillants. Avant cette rencontre néfaste, les victimes étaient des gens bien insérés professionnellement ou poursuivant des études supérieures, entourés d'amis, dynamiques et optimistes. S'en rappeler est douloureux pour ces victimes, mais nécessaire pour sortir d'emprise. Quel chemin elles ont parcouru dans la dégradation de leurs conditions de vie et dans la dégringolade de l'estime de soi depuis cette rencontre ! Mais à

l'origine, quelles belles personnes elles étaient !

Ce sont souvent les familles qui me parlent le mieux de qui étaient ces victimes avant la relation d'emprise. Je reçois régulièrement des parents inquiets pour leur enfant piégé par un pervers. Parfois, ils viennent même en famille avec les frères et sœurs de la victime. Ils ne reconnaissent plus leur enfant. Ils l'ont vu changer du tout au tout. La victime est passée de joyeuse à triste, de chaleureuse à distante, de prospère à endettée, d'entourée à solitaire. Elle a cessé de voir ses amis, sa famille, cessé de pratiquer son sport ou son activité artistique préférée. Souvent le manipulateur l'a fait déménager dans une région où elle ne connaît plus personne et où elle a retrouvé au mieux un boulot subalterne. Son manipulateur est omniprésent lors des rares rencontres, il écoute les conversations téléphoniques, lit les courriers et les mails. Les familles ne savent plus comment faire pour avoir un contact intime avec leur proche piégé. Elles ne savent plus que dire ni que faire. Toutes leurs tentatives semblent aggraver la situation. Les mères me disent : « *Si vous aviez connu mon fils (ou ma fille) avant ! C'était un enfant gentil, affectueux, joyeux. Il était tellement proche de nous ! Maintenant, on dirait un zombie !* »

Dans mon livre *Échapper aux manipulateurs*, je consacre un chapitre aux victimes de manipulateurs. J'avais déjà repéré à l'époque qu'il y avait bien un profil prédisposant, mais que celui-ci était à l'opposé des clichés habituels. J'étais surprise par la joie de vivre, l'humour, l'intelligence de ces victimes, par leur énergie, leur droiture et leur bienveillance. Pardi, les manipulateurs, eux, ne s'y trompent pas quand ils choisissent leurs victimes ! Ces vampires vont pomper leur énergie vitale pendant des années et les utiliser comme des mules. Il leur faut donc des proies solides et consistantes. Ça tombe bien, elles le sont !

Les victimes sont des gens hyper responsables, hyper organisés, hyper actifs, débordant de force et de vitalité, dévoués et toujours prêts à rendre service. De plus, nous l'avons vu plus haut, quand elles se sentent investies d'une mission et que cette mission représente un défi, elles ne lâcheront plus l'affaire. Il faut rendre ce pauvre manipulateur heureux, lui réapprendre la confiance, l'amour et la douceur. Il y a du boulot ! Mais ça ne leur fait pas peur. Renoncer serait échouer. Impossible ! Comme les victimes sont des personnes d'engagement, elles iront au bout de leur mission, quels que soient les obstacles.

J'ai consacré à ces victimes mon livre suivant : *Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant*. Je m'étais aperçue que ces personnes étaient paradoxalement plus intelligentes que la moyenne, sauf en amour où elles peuvent être d'une naïveté déconcertante. À l'opposé des manipulateurs, imbus d'eux-mêmes et incapables

d'autocritique, les victimes sont des gens qui se posent trop de questions, qui se remettent trop facilement en cause, qui se mettent trop à la place des autres et qui ne conçoivent pas la malveillance. De ce fait, elles confondent « être méchant » et « être malheureux », et redoublent de gentillesse avec les gens méchants. Cela explique pourquoi, malgré la dégradation inexorable de la situation, les victimes vont longtemps se comporter comme de bons parents doux et patients avec cet enfant méchant.

Cette sérénité aggrave la situation car elle fait enrager les manipulateurs. Aller bien, être de bonne humeur, ne font pas partie des choses que les manipulateurs peuvent comprendre. Ils ne comprennent pas non plus comment vous pouvez rester gentil quand ils ont été méchants. Ils vous croient dans la toute-puissance parentale. Cela attise leur haine et leur paranoïa. Si les victimes ne conçoivent pas la méchanceté gratuite, les manipulateurs, eux, ne conçoivent pas la gentillesse gratuite. Comme ils ne sont gentils que par calcul, ils cherchent quel coup tordu vous êtes en train de leur préparer quand vous êtes bienveillant. S'ils ne trouvent pas, ils virent complètement parano : il faut vous pousser dans vos retranchements pour vous obliger à vous dévoiler. Il faut vous détruire avant que vous ne les détruisiez.

Bref, la gentillesse de la victime fait partie du problème, car elle est structurelle chez elle. Les victimes ne peuvent pas, ne savent pas ne pas être gentilles. Cela fait partie de leur éthique : la gentillesse est un véritable art de vivre.

Beaucoup de gens croient que pour réussir dans la vie, il faut être cynique et individualiste, avoir le sens de la compétition et oser écraser les autres. On ne conçoit pas l'intelligence sans l'associer à une dose de méchanceté et d'opportunisme. Les gentils sont alors perçus comme naïfs, faibles et stupides. On pense qu'ils n'ont pas de personnalité et encore moins d'idées personnelles. Pourtant, la gentillesse est une forme d'intelligence. À l'école primaire, on s'aperçoit que les enfants qui ont les meilleures notes sont aussi souvent les plus gentils. À l'usage, force est de constater que les gentils ont une meilleure santé, une meilleure qualité de vie et des relations aux autres beaucoup plus paisibles. La gentillesse rend heureux, tout simplement. De nombreuses études prouvent que les personnes les plus gentilles au quotidien sont celles qui s'estiment les plus heureuses. Elles vivent également davantage d'événements sources de bonheur. De plus, elles jugent ces expériences heureuses plus intenses que les personnes moins gentilles. La gentillesse est donc non seulement agréable pour l'entourage, mais source de bonheur pour soi-même.

D'autre part, la gentillesse est meilleure pour l'estime de soi. Elle

protège aussi de la dépression et du stress. Se montrer aimable, bienveillant, généreux envers autrui, procure un certain plaisir. Or le plaisir entraîne une diminution de sécrétion du cortisol, une des hormones du stress. Parallèlement, un simple geste de bonté stimule la production de sérotonine, non seulement chez la personne qui l'effectue, mais également chez celle qui en bénéficie. Plus incroyable encore : le même phénomène se produit chez les personnes qui en sont témoins. La bonté, que l'on en soit bénéficiaire, auteur ou simple observateur, a donc un impact bénéfique sur l'humeur de tous ceux qu'elle touche. Bref, la gentillesse, c'est contagieux ! Sauf avec les manipulateurs, qu'elle exaspère.

Par ailleurs, la gentillesse, non feinte et désintéressée bien sûr, constitue une des vertus les plus nobles. Dans ce monde en perte de repères, elle prend le relais des morales fondées sur le devoir. La gentillesse permet de réconcilier les vieilles civilisations de l'honneur avec notre société du bonheur. Dans ces temps de crise, la solidarité deviendra une des conditions de survie de l'humanité. La bienveillance et l'altruisme sont, de toute façon, la nature profonde de l'homme. On la voit resurgir spontanément à chaque catastrophe naturelle. Par exemple, en cas d'inondation, des voisins qui ne se parlaient pas en temps normal vont devenir amis et solidaires, mettre en route une entraide qui perdurera aux moments critiques. D'ailleurs, l'homme partage cette nature avec ses cousins. En effet, les éthologues ont constaté que les grands singes se montrent plus tolérants et plus attentifs aux besoins des animaux handicapés lorsqu'il y en a dans le groupe.

La gentillesse prend tout son sens face à la brutalité des rapports sociaux actuels. Les victimes pensent que nous avons tous le devoir de veiller à initier de la bienveillance et du respect dans nos relations. Elles savent qu'il suffit souvent de petites attentions pour enchanter le quotidien et de rendre la vie sociale plus harmonieuse : tenir la porte à un passant, céder sa place à une dame âgée dans le bus, sourire à son voisin de palier... Alors elles montrent l'exemple.

Quand je leur fais remarquer la naïveté de leur positionnement, les victimes revendiquent cette attitude comme un choix de vie, correspondant à leur éthique. Si le manipulateur suit sa ligne directrice de malveillance, en parallèle, les victimes, elles, restent sur leurs rails de gentillesse. J'essaie de les pousser dans leurs retranchements : si un commerçant se montre odieux, impoli, s'il vous hurle dessus, allez-vous rester souriant et aimable avec lui ? Les victimes étonnées me répondent : *« Bien évidemment ! Je ne sais pas ce que ce commerçant a vécu avant de me servir. Il est peut-être très malheureux (encore !). Mon sourire lui aura peut-être ensoleillé sa journée. Et si ça n'est pas le cas, moi, en tout cas, j'ai agi comme je voudrais que*

tout le monde agisse. Je suis en paix avec moi-même. » Et toc.

Chez les victimes, la gentillesse n'est pas candide : c'est un parti pris conscient et délibéré. Ces victimes ont de très hautes valeurs de pacifisme, de franchise, de droiture, de respect, d'engagement, de bienveillance, de générosité, et refusent de renier leurs valeurs. Elles sont profondément désintéressées. C'est bien le drame quand elles sont en face de personnes sans foi ni loi.

Pour un manipulateur, ce système de valeurs est une aubaine. Il peut l'utiliser avec beaucoup d'opportunisme, activer la culpabilité de sa victime et la ligoter dans sa propre éthique. Les victimes voient bien régulièrement que leur manipulateur ne fonctionne pas comme elles. Elles sont généreuses, il est radin. Elles sont transparentes et sincères, il est cachottier et menteur. Elles assument leurs erreurs et savent s'excuser, il accuse toujours les autres et manie la mauvaise foi avec aplomb. Elles sont enthousiastes, il est rabat-joie. Etc. Bien sûr elles désapprouvent ses comportements, mais elles restent sur leur propre ligne de conduite.

Ainsi Monique, dont je vous ai parlé plus haut et qui se fait traiter de bonne à rien en permanence : malgré les cris, les insultes et les longues heures passées au travail, elle tient son intérieur, fait les repas, et prépare le petit-déjeuner « normalement » pour ce mari odieux et oisif. Comme beaucoup d'autres victimes, elle ne prend pas son comportement comme de la soumission. Elle dit faire ce qu'elle doit faire en accord avec ses propres valeurs, pour respecter son engagement conjugal. Elle refuse de s'engager sur le terrain mesquin de son compagnon et de s'abaisser à rendre coup pour coup. Quand excédée par ses insultes, elle finit par lui crier de « *fermer sa gueule* », elle culpabilise : ce n'est pas comme ça qu'elle a envie de vivre.

Il est difficile de faire comprendre à ces humanistes que leur comportement est noble jusqu'à un certain point, mais devient inadapté face à des pervers. Car l'adage « *Trop bon, trop c... !* » reste de vigueur. Les victimes de manipulateurs ont oublié de fixer des limites à leur gentillesse. Leur belle éthique devient de la naïveté et de la bêtise. Les victimes ont signé un chèque en blanc relationnel à leur manipulateur et lui font confiance aveuglement pendant des mois ou des années. Aucune méfiance, pas le moindre réflexe d'autoprotection, une transparence absolue, comme si le fait d'aimer était un sésame universel.

Ce positionnement repose sur des croyances humanistes qui se révèlent être erronées en ce qui concerne les 2 à 4 % de la population perverse. Tout le monde a bon fond. Chacun fait de son mieux et est de bonne volonté. Il est juste maladroit. Il y a forcément un malentendu. Il faut trouver un terrain d'entente. Il finira par guérir de

ses traumatismes d'enfance.

Si elles acceptaient de voir la réalité en face, les victimes de manipulateurs auraient toutes les données dès le départ, car le seul malentendu, c'est la malveillance des manipulateurs et leur désir d'envenimer les choses au lieu de les arranger. Quand je leur explique que toutes ces tracasseries sont conscientes et délibérées, les victimes sont sincèrement étonnées : mais pourquoi ferait-il ça ?

Elles sont incapables de concevoir la malveillance et le calcul, surtout chez quelqu'un qui prétend les aimer. Impossible d'imaginer que leur chéri puisse envisager de les plumer. Souvent elles ont renoncé à mettre leur nez dans les comptes, les affaires, voire les magouilles de leur manipulateur. Pourtant l'aspect douteux des transactions financières est bien souvent perceptible, mais elles occultent tout ce qui ne colle pas avec le mirage dans lequel elles sont enfermées.

Dans le film *La Vie est belle*, Roberto Benigni invente un monde merveilleux virtuel pour protéger moralement son petit garçon des horreurs du camp de concentration où ils ont été déportés. Il lui fait croire que tout va bien, qu'ils participent à un jeu qui leur permettra de gagner un char d'assaut. La faim et les brimades font partie des épreuves pour gagner des points. Et tout le film, le père consacre toute son énergie à maintenir une gaieté artificielle pour préserver son enfant.

D'une certaine façon, les victimes s'enferment de la même façon dans un monde virtuel qui correspond à leurs valeurs familiales. Elles croient se protéger, ainsi que leurs enfants, de la réalité, en ne lui laissant pas l'espace de les atteindre. Quelquefois, elles y arrivent. Pendant des années, tout semble aller bien dans cette famille. Les comportements déviants du père sont amortis, excusés, compensés : *« Tu sais, ton père n'a pas eu une enfance facile. Il a beaucoup de travail en ce moment, ça le stresse beaucoup. Il n'a jamais appris à se détendre... »* Les enfants croient au mythe de la famille parfaite. Alors ils tombent des nues au moment du divorce. Leur monde de carton pâte s'effondre. Ils sont autant choqués par la faculté de dissimulation de leur parent victime que par les comportements déviants de leur parent manipulateur. Ils auraient même tendance à en vouloir davantage au parent qui a menti et entretenu la mystification.

Dans d'autres situations, les enfants ne sont absolument pas dupes de la situation. Ils assistent en spectateurs à un combat inégal et ne comprennent pas pourquoi le parent victime se laisse maltraiter. Souvent, ils lui en veulent de se laisser faire. Plusieurs victimes m'ont consultée, poussées par leurs enfants qui n'en pouvaient plus et qui les sommaient de faire quelque chose : *« C'est mon fils qui m'a offert votre*

livre et qui m'a dit que si je ne divorçais pas, il ne viendrait plus me voir car il ne supporte plus son père, et encore moins la façon dont il me traite. »

Dans la majorité des autres cas, le déni du parent victime ne protège pas les enfants des scènes pénibles, ni des coups et des insultes. Il y a deux vies parallèles : des moments agréables et détendus, quand le manipulateur est absent ; une vie sous tension quand il est là. Le manipulateur sent la complicité entre les autres membres de la famille et cela attise sa rage. Alors il en maltraitera un pour « faire les pieds » aux autres.

Stéphane fait partie de ces vrais gentils. Quand sa femme manipulatrice est à son travail, l'ambiance est gaie à la maison. Il bavarde et plaisante avec ses filles, leur fait faire leurs devoirs. Ils ont de longues conversations philosophiques. Dès que la mère rentre, l'air se charge d'électricité. Stéphane file à la cuisine préparer le repas, la petite fonce dans sa chambre et la fille aînée se retrouve livrée en pâture à sa mère qui, sous couvert de lui faire faire ses devoirs, s'offre son moment de défoulement en lui hurlant dessus. On pourrait penser que la gentillesse de Stéphane est de la soumission et de la lâcheté. Il est un homme adulte, il est le père de cette fillette agressée. Son devoir est de protéger ses enfants de toute forme de maltraitance.

Oui, mais que faire ? S'il réagit, ce sera l'escalade, il y aura des représailles. La maltraitance se fera dans son dos. S'il divorce, ses filles se retrouveront seules avec leur mère. Il sait que sans spectateurs, les manipulateurs se lâchent. Il ne serait plus là pour endurer le harcèlement principal, pour temporiser et compenser.

C'est donc essentiellement par éthique et par discernement que les victimes refusent de participer à l'escalade de l'agressivité. C'est également pour garder leur noblesse d'âme et leur intégrité qu'elles refusent de s'abaisser à avoir les mêmes comportements mesquins et revanchards. Les rapports de force et la brutalité leur font horreur.

Pourtant, tôt ou tard, les victimes devront apprendre à se battre. Il n'est pas réaliste de rester pacifique face à un agresseur. Quand un pays est attaqué, il doit se défendre.

Mais on peut se défendre en restant droit, honnête et en paix avec sa conscience. C'est ce que vous apprendra la deuxième partie de ce livre.

Les erreurs des victimes

Alors, sont-elles totalement innocentes ces victimes ? N'ont-elles rien à se reprocher ? Ne suis-je pas manichéenne de présenter le manipulateur comme tout noir et la victime comme toute blanche ? En général, et notamment en justice, on a du mal à condamner totalement une partie et à en innocenter totalement une autre. Il semble tellement plus équitable de partager les responsabilités. Dans certains cas, d'ailleurs, dans l'impossibilité de trancher entre qui a tort et qui a raison, on renvoie les belligérants dos à dos.

En cas de violence psychologique, c'est dramatique, car l'impunité attise la griserie de la toute-puissance chez le pervers. Tout « non-lieu » est suivi d'une aggravation de la situation. De plus, c'est la loi et c'est normal : on n'accuse pas sans preuve. La présomption d'innocence va en priorité à la personne accusée. Mais comme il est très difficile d'apporter des preuves, tant les comportements sont sournois, cela implique que la victime est présumée proférer des accusations diffamatoires. Les pervers savent s'en servir !

Dans les cas où le manipulateur est particulièrement procédurier, toute personne fournissant une attestation à leur victime sera poursuivie pour diffamation ou dénonciation calomnieuse. Alors ce besoin humain d'avoir un jugement mesuré « faisant la part des choses » est un vrai problème en cas de manipulation car, avec les manipulateurs, il faudrait idéalement être d'une intransigeance absolue. C'est la seule chose qui peut les calmer.

De la même façon, les victimes, perdues dans leur lavage de cerveau, ne savent plus ce qui est juste ou injuste, acceptable ou intolérable, vrai ou faux. Elles ont besoin qu'on nomme et qu'on dénonce fermement les agissements dont elles font l'objet.

Voici un dialogue type, que j'ai dû avoir des centaines de fois avec des victimes :

« Si, Madame, le fait de vous secouer comme un prunier, de faire mine de vous étrangler et de vous pousser en arrière jusqu'à vous faire tomber, c'est de la violence conjugale.

— Mais non, il ne me donne pas de coups de poing, seulement des

gifle !

— Ah, il vous donne des gifles, en plus ?

— Oui, mais pas tous les jours ! Des fois, il se calme pendant plusieurs semaines ! »

C'est là où mon côté péremptoire prend toute son utilité. Insulter, c'est insulter. Frapper, c'est frapper. Il n'y a ni excuse pour justifier, ni raison pour accepter cela. C'est d'ailleurs interdit par la loi. Si vous êtes vraiment la pire des épouses comme il le prétend, il n'a qu'à vous quitter. Mais il n'a pas à vous frapper, ni à vous insulter.

Peu à peu, la norme se remet en place dans l'esprit de la victime.

Alors, quelle est la part des victimes ? Nous l'avons vu plus haut, trop de gentillesse, trop de patience, trop d'amour... Un formatage à craindre l'autonomie ou à prendre les autres en charge, la naïve prétention de croire qu'elles pourront rendre leur conjoint heureux malgré lui et surtout leur incapacité à renoncer quand elles se sont engagées.

Par méconnaissance de la structure mentale des pervers narcissiques, elles font principalement l'erreur de croire :

— qu'ils ont des sentiments et surtout « qu'à leur façon », ils aiment leurs enfants (le niveau d'insensibilité, d'indifférence et de cruauté des manipulateurs, pourtant apparent, reste inconcevable pour la majorité des gens) ;

— qu'ils souffrent, qu'ils sont malheureux, qu'ils ont eu une enfance difficile (les manipulateurs sont perturbateurs, pas perturbés : c'est leur entourage qui souffre, pas eux) ;

— qu'on peut les raisonner et leur faire comprendre les situations (cette croyance perdurera d'autant plus que le manipulateur, tout en pensant « *cause toujours* », fait souvent croire par des mimiques navrées, qu'il a compris et entendu le message) ;

— que ça changera, que le négatif, c'est du passé... (en phase « *Rendors-toi* », le manipulateur fait croire qu'il a eu le déclic miracle que sa victime attend avec ferveur et qui va tout changer. Théoriquement, entre gens normaux, quand une personne dit qu'elle comprend et qu'elle regrette, on est en droit d'espérer qu'elle ne recommencera pas. C'est totalement faux dans le cas d'un pervers.)

Enfin, la dernière erreur des victimes est de céder au chantage. Elles parent au plus pressé, cherchent à éviter les scènes et les représailles, mais aggravent le problème : à chaque fois qu'on cède à un chantage, on félicite le maître chanteur de s'être livré à cet exercice d'intimidation. De même, les commerçants soumis à un racket, ou les états soumis aux prises d'otages, cèdent à des pressions : comment une victime ordinaire pourrait-elle être plus forte et plus lucide, surtout quand la pression est quotidienne et que les otages risquent d'être ses

enfants ?

Dans les jugements de valeur qu'on pose sur les victimes, on oublie également de prendre en compte l'ampleur de leur solitude :

— solitude physique : le manipulateur les a éloignées géographiquement ou brouillées avec tous leurs proches. Elles n'ont plus de soutien et ne savent ni où aller, ni vers qui se tourner pour avoir de l'aide. Les seuls rares contacts tolérés sont les gens sous l'emprise du manipulateur, donc ses alliés à lui.

— solitude morale : personne ne comprend ce qui se passe. Les réflexions culpabilisent la victime et renforcent ses doutes. *« Pourquoi tu quittes quelqu'un d'aussi adorable ? Vous avez tout pour être heureux. Tu vas bousiller ta famille ! »*

Les abuseurs abusent

Pour aider les victimes à sortir de leur prison mentale au lieu de les juger stupides et faibles, il serait urgent que la société comprenne une bonne fois pour toutes qu'un manipulateur abuse des gens, mentalement, physiquement, sexuellement ou financièrement, tout le temps, et qu'il est un danger pour tous. On le voit dans tous les faits divers de prédation, qu'il s'agisse d'escroquerie, d'agression ou de harcèlement. Un abuseur abuse, a déjà abusé et abusera encore. Un manipulateur ne peut pas changer. Son esprit est verrouillé face à l'autocritique. Alors il y aura toujours de nouvelles victimes.

Les manipulateurs sont des gens sans affects, avec un blocage émotionnel quasi total. N'ayant pas accès à leurs émotions, ils n'ont aucune capacité d'empathie. Ils ne ressentent ni honte, ni culpabilité et encore moins de pitié, malgré leurs simagrées. Quelqu'un qui ne ressent pas ces émotions socialisantes n'a plus grand-chose d'humain. Les seules émotions qui restent aux manipulateurs pour se sentir exister sont la rage et la joie mauvaise de faire aujourd'hui partie du camp des plus forts, de ceux qui peuvent s'en prendre impunément aux plus faibles.

L'abus de pouvoir est une véritable drogue. Prendre le pouvoir sur autrui donne aux abuseurs des sensations fortes, les seules qui peuvent encore les toucher dans leur désert émotionnel. Agresser déclenche en eux une sécrétion interne d'endorphines qui leur procurent un sentiment de force et de bien-être. Devenus rapidement dépendants de ce produit dopant, les abuseurs se retrouvent drogués à leurs propres abus, et obligés de continuer à abuser autrui pour déclencher un nouveau *shoot* de cette drogue de leur fabrication. Comme pour toutes les autres drogues, il faudra progressivement augmenter la dose, donc augmenter la gravité des abus.

Les manipulateurs se sentent à l'aise et en sécurité dans les climats de disputes, de scènes et de drames. Ils en raffolent. Les énergies négatives sont celles qu'ils connaissent le mieux et les seules qu'ils apprécient. La douceur, la gentillesse, la joie de vivre ? Pouah ! Quelle poisseuse et écœurante guimauve ! C'est pourquoi plus ils côtoient des gens gentils et humains, plus ils enragent et ont besoin d'agresser pour

échapper à ce sirop.

Il faut que cela se sache : les abuseurs abusent car abuser leur fait du bien, et ils en redemandent. Les abuseurs qui ont goûté à ce plaisir y reviendront sans cesse. Plus vous serez gentils avec eux, plus vous renforcerez leur envie d'abuser. C'est pourquoi une situation abusive s'aggrave toujours avec le temps.

Courage fuyons !

Nous retrouvons nos victimes au moment où elles commencent à avoir la certitude qu'elles « vont y laisser leur peau ». Ces derniers temps, le climat s'est brusquement aggravé. Les attaques du conjoint se sont multipliées. Il est devenu tracassier jour et nuit. Il invente sans cesse de nouvelles façons de nuire. Les victimes sont épuisées, au bout du rouleau. C'est à ce moment, quand elles n'en peuvent vraiment plus qu'elles décident de divorcer. C'est devenu juste une question de survie. Souvent dans ce sauve-qui-peut, elles commettent de lourdes erreurs : quitter le domicile conjugal sur un coup de tête, laisser les enfants, n'emporter aucun papier... Elles se mettent juridiquement dans leur tort ou en tout cas, créent elles mêmes des obstacles qu'elles devront ensuite affronter. Ce sera extrêmement difficile à rattraper par la suite. Malgré l'urgence de partir, cela vaut la peine de réfléchir avant d'engager la procédure. Il ne s'agit pas d'un divorce, mais d'une évasion.

On ne divorce pas d'un manipulateur : on s'évade de la prison dans laquelle il vous a enfermée et où il entend bien vous garder captive. Car un manipulateur a besoin de sa proie, pour avoir sa dose d'abus. Pour récupérer sa came, il sera prêt à tout.

Une évasion, cela se prépare minutieusement. Matériellement, moralement, stratégiquement. Lorsque l'évasion aura eu lieu, le manipulateur va s'enivrer de sa propre rage et chercher à détruire par tous les moyens cette proie qui lui échappe. Les victimes épuisées ne veulent que la paix. Pouvoir enfin souffler, dormir, sortir librement, vivre dans un climat serein. Ce ne sera pas pour tout de suite. Il vous poursuivra de sa haine aussi longtemps qu'il le pourra.

Qui veut la paix prépare la guerre. Car c'est dans une guerre sans merci que les victimes s'engagent. Elles se croyaient au bout du rouleau. Ce n'est que le début du carnage. Autant le savoir d'avance et mettre en place des protections, plutôt que de le découvrir quand il vous aura broyée.

La deuxième partie de ce livre vous propose de préparer intelligemment et minutieusement votre évasion et de faire ce qu'il faut pour le mettre hors d'état de vous nuire encore. Vous n'aimez pas

vous battre : il va pourtant falloir apprendre à le faire et surtout apprendre à ne pas faire n'importe quoi. Pour ne plus foncer dans tous les chiffons rouges qu'il vous agite sous le nez, lisez vite la suite.

CHAPITRE 4 — TERMINER LA SORTIE D'EMPRISE PSYCHOLOGIQUE

Une période de grande fragilité

Avant d'envisager de divorcer physiquement, il faut divorcer mentalement, c'est-à-dire sortir définitivement de l'emprise psychologique. Chercher à quitter un manipulateur alors qu'il a encore le pouvoir de vous retourner la cervelle ou vous rendormir en quelques phrases, est encore plus dangereux que de rester avec lui. De plus, si l'on n'a pas mesuré objectivement son niveau de malveillance, on ne peut pas se défendre réalistement.

Florence est en plein divorce et les relations avec son ex sont très conflictuelles. À chaque séance, j'ai l'impression qu'il l'a remise sous emprise et que le travail de contre manipulation est à recommencer au début. Cette fois en arrivant, elle semble très perturbée. Elle me dit avec un air coupable que son avocat lui a hurlé dessus et qu'il lui a dit que *« si elle lui refaisait un coup comme celui-là, il ne la défendrait plus »*. Puis elle me raconte.

Quelques jours plus tôt, son ex-mari lui téléphone avec une voix enjôleuse. Il lui dit que c'est trop bête d'en être arrivés là, à se faire une telle guerre. Ils ont de beaux enfants en commun, tout de même ça compte. Ils n'ont pas tout raté. Ils devraient pouvoir s'entendre comme des adultes responsables, etc. Bref, il dit à Florence tout ce qu'elle rêvait d'entendre depuis le début de la procédure. Puis il l'invite à dîner au restaurant le soir même pour fêter la fin des hostilités. Elle sait que refuser équivaldrait pour lui à refuser son offre de paix, alors elle se sent obligée d'accepter. Elle l'attendra plus d'une demi-heure sous la pluie devant un restaurant fermé. Il arrive, désinvolte, et l'embrasse « machinalement » sur la bouche. Surprise, elle n'a aucun geste pour l'éviter. Le restaurant est fermé ? Qu'à cela ne tienne, il habite à deux pas. Ils vont se faire un petit frichti à la maison. Ça tombe bien : leur fils, qui vit avec son père, est chez des copains jusqu'à demain. Pendant toute la soirée, le manipulateur passe en mode séduction intensive. Florence ne gère plus rien et se laisse emporter par le tourbillon. Elle fait l'amour avec son ex et signe « des papiers ». Alors qu'il était censé être absent pour la nuit, son fils rentre à ce moment-là et trouve sa mère chez son père, en petite tenue. Florence comprend qu'elle s'est fait avoir car le visage de son ex

change instantanément et redevient glacé et haineux. Ayant obtenu tout ce qu'il voulait, il la jette dehors avec mépris. Le plus grave est qu'elle a perdu sa crédibilité auprès de leur fils. Le manipulateur a prouvé à leur fils que tout le mal qu'elle disait de lui n'était que du dépit amoureux. Dans mon bureau, Florence sanglote de honte et de rage. Elle ne comprend pas comment elle a pu se laisser avoir comme ça. Son avocat est catastrophé : elle est incapable de dire quels papiers elle a signés.

Dans le même contexte de difficulté à résister aux injonctions de son manipulateur, Valérie m'appelle paniquée. Le jugement de divorce a été rendu et lui est assez favorable. Son ex-mari l'appelle, jovial, et l'invite à boire un verre pour célébrer leur séparation officielle. Comme l'ex de Florence, il lui sert le couplet sur leurs beaux enfants et le fait de se comporter comme des adultes. Ensuite, il lui dit que pour éviter qu'il ne soit obligé de faire appel de la décision de justice, ils n'ont qu'à s'entendre comme des grands, dans le dos du juge et faire à leur idée, c'est-à-dire à la sienne. Heureusement Valérie n'a rien signé, mais elle est en stress parce qu'elle a donné son accord verbal. Je l'aide à formuler la phrase qui lui permettra d'opposer une fin de non-recevoir à son ex quand il remettra son arrangement douteux sur le tapis. En fait, c'est tout simple. Il suffit de dire calmement : « *Écoute, j'ai réfléchi. Moi ce jugement me convient parfaitement. S'il ne te convient pas, effectivement tu peux faire appel.* » Mais Valérie aura eu besoin de puiser dans ma force pour tenir sous les assauts de rage de son manipulateur.

Vous voyez l'importance d'être sortie d'emprise psychologique avant toute démarche physique !

Marie-France Hirigoyen¹ propose un protocole thérapeutique de sortie d'emprise très pertinent. Il faut apprendre à la victime à repérer la violence psychologique et pour cela, nommer et décrire cette violence. Ensuite, il faut énormément déculpabiliser la victime et restaurer son narcissisme délabré. Plus son intégrité physique et morale se renforcera, plus elle deviendra à même d'apprendre à poser ses limites et à se défendre réalistement. En revisitant son histoire personnelle avec cette nouvelle grille de décodage des comportements pervers, elle va développer son esprit critique, devenir capable de démystifier son manipulateur et de le voir fonctionner.

Il faudra en parallèle lutter contre la dépendance, tenir compte des états de manque qui vont se manifester et lui apprendre à les traverser sans replonger. Mais certains manipulateurs sont très doués en manipulation et très tortueux. Leur emprise est difficile à contrer. Je vois ainsi malheureusement souvent des victimes renoncer à s'en sortir.

Nicolas, en sortie d'emprise, m'explique ce qu'il ressent : *« C'est comme si notre équilibre était un élastique tendu. Le manipulateur tire, tire, tire. Soit ça rompt, soit on lui fait lâcher, mais on reste longtemps à tanguer en hauts et bas entre euphorie et déprime. »*

La sortie d'emprise est une période de grande fragilité. La victime est épuisée. Elle se sent au bord de la folie, est malade de culpabilité, croit que tous les problèmes viennent d'elle. Audrey sanglote dans mon bureau : *« Mais qu'est-ce que j'ai, qui fait qu'il n'arrive pas à m'aimer ? »* Audrey n'a rien qui empêcherait les gens de l'aimer. Elle a juste la mauvaise idée d'aller chercher de l'amour auprès de quelqu'un qui est incapable d'en donner.

Car chez les manipulateurs, le logiciel « aimer » n'est pas installé. On les dit « sans affects », c'est-à-dire sans sentiments humains. Mais ils jouent bien la comédie et savent activer la sensiblerie de leur public à l'aide de clichés pourtant éculés. Cela fonctionne tellement bien que beaucoup refusent de croire à leur insensibilité.

Chez ceux qui se sont crus aimés, la prise de conscience qu'ils se sont fait avoir depuis le début est douloureuse. Réaliser qu'aucun des mots d'amour prononcés n'était sincère, que tout a été calculé dès le départ est profondément humiliant. Les hommes victimes semblent avoir encore plus de mal que leurs sœurs d'infortune à admettre que leur chipie ne les a jamais aimés et qu'elle se moquait déjà d'eux dès le premier regard.

La sortie d'emprise est un choc brutal et amer. Quand la victime comprend ce qu'elle a vécu réellement, tout devient moche et sordide, tous ses beaux efforts nobles et altruistes deviennent grotesques, tous ses espoirs et ses rêves sont fichus par terre. Elle se retrouve comme assise au milieu des ruines de sa vie, sonnée, prostrée et découragée.

Les manipulateurs sont des voleurs de vie. Vous avez perdu dix, vingt, parfois trente ans de votre vie à espérer une amélioration quand votre conjoint faisait son possible pour dégrader et salir la relation. Il faudra l'admettre un jour pour sortir d'emprise.

Pire encore, tous les codes de séduction et de relation amoureuse ont été dévoyés et faussés. Comment croire le prochain amoureux qui vous dira les mêmes mots d'amour et qui vous fera de jolies promesses ? Cette profanation de la sphère intime, quel impact aura-t-elle sur votre future vie amoureuse ?

Enfin, il y a les enfants, qui vous ligotent à lui et par qui il va continuer à essayer de vous atteindre. Quand il n'y a pas de biens communs et pas d'enfants, la victime peut envoyer son ex au diable, tourner la page définitivement et retrouver une vie simple avec des gens normaux qui ne passeront pas leur temps à tester ses limites et à la pousser dans ses derniers retranchements. Mais les enfants donnent

la possibilité au manipulateur de continuer à tarabuster son ex. Alors il n'y a plus qu'un seul choix de comportement. Comme la fuite est impossible pour de longues années, il faudra impérativement apprendre à se battre et à se défendre. Cela vous obligera à développer des compétences exceptionnelles, dont vous n'auriez nul besoin dans la vie ordinaire face à des gens normaux.

Pour échapper au piège, vous allez devoir entrer dans un rapport de forces brutal avec votre manipulateur. Devoir apprendre à se battre comme un manipulateur, avec ses armes à lui, fait retourner, rester et s'installer dans son monde à lui. Cela oblige à penser à lui constamment, à penser comme lui, à deviner ses prochaines attaques. C'est profondément rageant. Vous vouliez divorcer pour avoir la paix, pour retrouver vos valeurs d'harmonie et de respect. Et vous ne pourrez pas éviter cette guerre totale, abjecte, immonde. Il faudra se battre pour ne pas être anéanti. Tout cela, les victimes le comprennent progressivement et le mesurent chaque jour un peu plus. Plus tôt elles le savent, mieux elles se défendront.

Durant toute la sortie d'emprise, l'aide psychologique à apporter aux victimes est intense et continue. Dans les phases les plus critiques de la sortie d'emprise, le psychothérapeute doit être très disponible et réactif. Il est parfois le seul ancrage dans la réalité pour la victime, prise dans ses sables mouvants relationnels. C'est pourquoi dans ces périodes délicates de sortie d'emprise, je donne l'autorisation à mes clients de me téléphoner quand ils en ont besoin. Il suffit souvent de quelques mots de ma part pour apaiser la panique, pour remettre les données à leur place. En vingt ans de pratique, je n'ai jamais vu aucune de ces victimes abuser de cette permission.

¹ Voir bibliographie.

Le devoir de mémoire

L'être humain est mentalement programmé pour oublier le négatif. C'est heureux car si non nous empoisonnerions nos vies à ruminer tout ce qui nous est arrivé de grave, de triste, de méchant ou d'injuste. Alors tous, nous tournons la page, nous pardonnons, nous oublions et nous nous concentrons sur le présent et sur l'avenir.

Chez les victimes d'emprise, ce mécanisme d'oubli est démultiplié. Le premier facteur aggravant l'oubli est le déni du manipulateur. « *Même pas vrai !* » Impavide, il prétendra avec une mauvaise fois à toute épreuve qu'il n'a jamais dit ou fait cela, que vous vous faites des idées toute seule, que vous n'avez aucune raison de dire ce que vous dites et encore moins de penser ce que vous pensez. Cette négation permanente de la réalité est efficace pour perturber la perception que l'on en a. C'est bien pour cela que la société doit condamner fermement les négationnistes des crimes contre l'humanité.

Dans ce mécanisme d'oubli des victimes, il y a aussi la dimension du stress post-traumatique. En overdose de stress, le cerveau s'anesthésie. La scène qu'on est en train de vivre devient irréelle et mouvante. Les souvenirs que l'on en a reviennent sous forme de *flashes-back*, dont on ne sait plus s'ils sont réels ou imaginaires. Anne revoit brusquement une scène dans sa chambre à coucher conjugale où elle saigne du nez. Son compagnon est en face d'elle, le visage dur. En retrouvant cette image, elle réalise que son compagnon l'a sûrement frappée plus souvent qu'elle ne le pense.

Enfin, nous l'avons vu, les victimes sont optimistes, humanistes, dynamiques. Elles ne comprennent pas la malveillance et préfèrent croire à de la maladresse, à des crises passagères, à des restes d'enfance douloureuse, pour atténuer la réalité de leur quotidien. Sans compter les phases « *Rendors-toi* », où le manipulateur efface toutes ses traces de méchanceté, comme un Sioux sur le sentier de la guerre. C'est ainsi que les victimes se retrouvent à vivre dans un monde parallèle virtuel où tout semble aller bien, tout en se demandant ce qui ne va pas chez elles pour qu'elles se sentent si mal.

Il est facile de comprendre le devoir de mémoire à titre collectif. On sait qu'il est important de se rappeler que des horreurs ont été

commises, pour ne pas risquer de recommencer. Alors la société met en place des commémorations, crée des monuments, des plaques portant le nom des victimes et célèbre les sinistres anniversaires. Peu à peu, l'horreur entre dans les livres d'histoire, on l'enseigne aux nouvelles générations à qui l'on demande à leur tour de ne pas oublier.

Quand il s'agit d'horreurs individuelles, la notion de devoir de mémoire est en général méconnue, voire niée. Pourtant cela devrait tomber sous le sens. Par exemple, dans une famille où s'est commis l'inceste, il faudrait s'en souvenir et en parler, pour ne pas risquer de recommencer. Mais en général, les familles se dépêchent d'oublier, font comme s'il ne s'était rien passé et évitent d'en parler. Les victimes sont ainsi doublement abusées. Par l'agresseur et par le déni familial. De même, un ex-enfant maltraité devrait ne jamais oublier ce qu'il a subi, autant pour garder une attitude bienveillante à son propre égard et savoir être dans l'auto-compassion face à ses difficultés quotidiennes, que pour protéger ses propres enfants d'une éventuelle reproduction du schéma de maltraitance. Mais dans ces cas de violence individuelle ou intrafamiliale, tout le monde dit à la victime d'oublier, de pardonner, de ne plus y penser. C'en est parfois révoltant.

Ainsi Françoise a été battue pendant des années ainsi que ses quatre enfants. Son ex-mari est resté bloqué dans le déni de sa propre violence. Pour lui, son attitude est pleinement justifiée. Plusieurs experts ont reconnu la rigidité psychologique, la toute-puissance et la dangerosité du mari. Ils prônent un suivi thérapeutique et des visites médiatisées pour les enfants. Malgré cela (on se demande bien pourquoi !), un premier jugement donne au père un droit de visite et d'hébergement normal. Les enfants sont terrorisés à l'idée d'aller seuls chez leur père. L'un fait une fugue, l'autre une tentative de suicide. Françoise a fait appel de ce jugement et se bat depuis deux ans pour que les visites des enfants chez le père soient médiatisées. En attendant, elle a dû trouver tous les subterfuges pour éviter de confier les enfants à ce mari dangereux, se mettant elle-même en danger d'aller en prison pour non-représentation d'enfants. À l'audience, Françoise s'entend dire par une juge agacée : « *Mais enfin Madame, ces violences, c'était il y a deux ans. Il faudrait tourner la page maintenant !* »

Françoise sort de l'audience effondrée. Non, ces violences n'étaient pas « il y a deux ans ». Elles ont duré dix ans et ne se sont arrêtées, il y a deux ans, que parce qu'elle a porté plainte et qu'elle est partie. Comment cette juge peut-elle croire qu'un homme qui nie sa violence et qui n'a fait aucun travail psychologique sur lui-même ne présentera plus aucun danger au bout de deux ans ? Par quelle magie cet homme violent aurait-il changé du tout au tout, même en deux ans ?

L'entourage aussi se lasse vite du problème, espère qu'il va se volatiliser tout seul, trouve que la victime se plaint trop et lui conseille d'oublier, de relativiser. Paradoxalement, ceux qui lui reprochent de ressasser ses malheurs seront aussi les premiers à condamner la victime si elle retombe sous emprise. En fait, l'entourage voudrait juste qu'on lui fiche la paix avec ce problème dérangeant et qui l'oblige à faire un effort de compréhension hors norme.

Malgré la multiplication des suicides en entreprise et des décès de femmes battues, qui a envie de se pencher sur les ressorts de la manipulation mentale et de l'emprise psychologique ? Qui a envie de savoir que les pervers destructeurs existent et à quel point ils sont dangereux ? Qui a envie de savoir que tout le monde peut y laisser sa peau et pas uniquement les faibles ?

Les victimes ressentent un immense soulagement à m'entendre parler de ce devoir de mémoire. D'abord, elles se sentent enfin reconnues dans leur statut de victime. Ensuite, elles se demandaient bien comment elles pourraient tourner la page sans se refaire avoir. Oublier les faits, avec un manipulateur, c'est se rendormir, donc être à nouveau en danger. Je leur propose d'écrire toute leur histoire, autant pour l'analyser et la comprendre, que pour poser les faits noir sur blanc. Mais écrire toute l'histoire prendra du temps. Alors en attendant que ce travail de rédaction aboutisse, il est important de simplement rédiger un pense-bête, que j'ai appelé le « *best of* du pire » et qui doit contenir le « *top five* » des actes les plus odieux qu'il ait posés au cours de la relation. Il faut toujours avoir sur soi ce concentré d'ignominie pour se rappeler de ne pas se rendormir.

Florence n'a pas eu la prudence de rédiger ce *top five*. Sinon, tout en parlant avec son ex, elle n'aurait eu qu'à le relire en diagonale pour se rappeler qui est réellement celui qui roucoulait au téléphone. Elle aurait alors eu le réflexe de répondre calmement : « *Maintenant que la procédure est engagée, laissons les avocats faire leur travail. Si tu as des propositions à faire, transmets-les à ton avocat.* »

Une fois « le *top five* du pire » rédigé, il faut le garder sur soi, le relire régulièrement et surtout en période de doute ou de crise de manque. Les données se remettront en place instantanément. L'étape suivante de la sortie d'emprise consiste à dénoncer et annuler le pacte du Petit Poucet pour se libérer du lien le plus inconscient.

Rompre le pacte du Petit Poucet

Dans *Échapper aux manipulateurs*, j'explique que, au-delà des ficelles de séduction, de pitié et de peur, existe un lien puissant entre le manipulateur et sa victime, que j'ai appelé « *le pacte du Petit Poucet* ». Il s'agit d'un contrat inconscient, signé pour la vie entière, dès la rencontre. Il rejoint la notion de cette mission que s'est fixée la victime et qu'elle entend mener à terme, quoiqu'il lui en coûte. Et c'est bien le « quoi qu'il lui en coûte » qui pose problème, car ce pacte est absurde et diabolique. Il est signé par la partie parentale de la victime au profit exclusif de la partie « enfant méchant » du manipulateur, mais qui se présente sous les traits d'un pauvre Petit Poucet perdu et effrayé dans sa forêt glacée. Je l'ai résumé sous cette forme :

LE PACTE DU PETIT POUCKET

« Je soussigné(e) m'engage par le présent contrat à donner
à une vie merveilleuse.

Article 1

Je m'engage à veiller personnellement à ce que ne manque jamais

— de passionnants ;

— de merveilleux ;

— de formidables ;

— ni de extraordinaires.

Article 2

Je renonce expressément et définitivement :

— à tout ce qui est vrai, important et sacré pour moi ;

— à satisfaire mes envies et à écouter mes besoins ;

— à respecter mon corps, ma santé, mon intégrité et ma dignité.

Article 3

Je m'engage à rester toute ma vie aux côtés de et à satisfaire
ses moindres caprices, mêmes les plus contradictoires. Soit :

.....

.....

.....

.....

Article 4

.....

Article 5

..... peut à tout moment compléter ou modifier ce contrat, y ajouter
de nouvelles clauses à sa guise, sans même me prévenir. Je m'engage en retour à ne jamais en
dénoncer aucune clause et à en respecter tous les termes, quels qu'ils soient.

Article 6

Ce présent contrat est établi sans contrepartie, ni clause limitative de responsabilité et avec une
obligation absolue de résultat.

Fait à le pour la durée de la vie.

Au bénéfice exclusif de »

J'invite vivement les victimes à formuler leur propre pacte par écrit pour en prendre pleinement conscience. Il est important de le garder accessible et de le relire régulièrement pendant toute la durée de la séparation car le manipulateur va faire son possible pour réactiver les clauses du pacte.

Christiane m'a autorisée à partager le sien avec vous. Voici ce qu'elle m'écrit :

« Madame, je vous envoie mon propre pacte du Petit Poucet ci-joint. Je l'ai recopié et adressé à mon mari. Vous pouvez le publier. Je serai ravie qu'il puisse interpeller d'autres « proies ».

Voilà mon état d'esprit à 21 ans :

Je m'engage à veiller personnellement à ce que toi, mon cher époux, ne manque jamais :

- de soins formidables ;*
- de plats merveilleux ;*
- d'attentions extraordinaires de ma part ;*
- que tu ne manques jamais de rien.*

Je m'engage à ce que tu sois traité comme un être hors du commun ;

- que tu sois ravi de m'avoir rencontrée ;*
- que je réponde à tes désirs, souhaits, avant même que tu les aies formulés ;*
- je soulagerai toutes tes peines ;*
- j'essaierai de te comprendre, quoiqu'il arrive je t'excuserai pour tout.*

Je renonce expressément et définitivement :

- à tout ce qui est vrai, important et sacré pour moi ;*
- à satisfaire mes envies et à écouter mes besoins ;*
- à respecter mon corps, ma santé, mon intégrité et ma dignité.*

Je m'engage à rester toute ma vie à tes côtés et à satisfaire tes moindres caprices, même les plus contradictoires et à accepter :

- ton envie, ta jalousie dans les relations avec nos enfants, nos animaux, les autres en général ;*
- que tu laisses notre fille se perdre à jamais dans la toute-puissance et le climat incestuel où tu l'as installée, afin qu'elle soit ton instrument pour me détruire en me culpabilisant et en m'insultant ;*
- que tu sois injuste avec notre fils ;*

- que tu ne me présentes jamais d'excuses ;
- que tu ne te remettes jamais en question et que tu me rendes systématiquement responsable et coupable de tout ce qui ne te convient pas ;
- que j'aie eu 24/12 de tension avec le risque d'un accident vasculaire cérébral ;
- que je prenne du poids pendant toutes ces années ;
- que tu dises de moi que je suis « moche mais marrante ! » à tes collègues.

J'accepte :

- de renoncer pour toi à la vie, que tu me coupes de la vie, des contacts physiques, de toute vie sexuelle ;
- de ne jamais connaître l'amour avec un homme qui saurait recevoir et donner, qui m'apporterait la sécurité et avec qui je pourrais avoir des échanges intellectuels et culturels ;
- de ne jamais connaître un homme qui aime voyager, recevoir des amis, être dans l'intimité, qui aime rire, comprendre, évoluer, donner un sens à la vie ;
- que toi, mon cher et tendre, tu n'aimes que ta personne, les jeux sur l'ordinateur et que tu ne t'impliques pas dans la gestion de notre quotidien ;
- de me persuader qu'avec toi je suis en sécurité, que personne d'autre que toi ne gagne sa vie et peut avoir un toit ;
- que tu ne sois pas toujours très propre, ni soigneux de ta personne ;
- que tu t'auto-détruises en prenant systématiquement du poids (39 kg en 40 ans) ;
- de ne plus recevoir personne à la maison, de ne plus faire la fête, de ne plus voir ma famille ;
- que tu me dénigres ;
- et toutes les angoisses qui m'envahissent quand je rentre à la maison.

En tant qu'infirmière, j'accepte ton futur diabète, ton hypertension, ton taux d'urée et de cholestérol déjà hors norme. J'accepte aussi de te soigner après ton probable infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral, comme tes deux parents. Ces pathologies feront que je serai pieds et poings liés à toi par le remords et la culpabilité de t'avoir mal nourri, surtout pour les repas que tu prends hors de la maison.

Heureusement que tu es là pour m'auto-persuader que je suis incapable de m'en sortir seule, qu'il n'y a pas d'appartement à louer avec le salaire que je gagne et que je n'ai pas de ressources personnelles pour m'en sortir.

Merci de m'avoir confortée dans l'idée que le mariage est pour le

meilleur et surtout pour le pire, que quand c'est signé, c'est pour la vie et surtout pour la mort.

Signé :

Ta femme de ménage

Ton infirmière pour toujours

Ta dame de compagnie

Ta cuisinière préférée

Ta coiffeuse attitrée

Ta mère de substitution

Et surtout pas ta femme ! »

Après avoir écrit et recopié ce pacte, Christiane s'en est définitivement libérée. Cet engagement est tellement absurde, une fois qu'il est apparent ! Bien sûr, la prise de conscience est amère et l'écriture douloureuse, mais l'exercice est nécessaire et libérateur.

Dans *Victime, bourreau ou sauveur : comment sortir du piège ?*¹ j'explique que les jeux psychologiques ne peuvent fonctionner que tant que les enjeux restent inconscients. Quand ils sont mis en évidence, le jeu s'arrête. C'est pourquoi je pense que Christiane a bien fait d'envoyer ce pacte rédigé à son mari. En lisant l'exemplaire qui lui était destiné, le mari de Christiane a compris que ce pacte était caduc et qu'il n'aurait plus de prise sur elle. Je pense que c'est une bonne chose. Mais attention, attendez d'être hors de portée de son pouvoir de nuisance avant de dire à votre manipulateur que vous avez compris qui il est. Sinon puisqu'il se sait découvert, le manipulateur n'a plus de scrupules et se lâche tout à fait. Son sadisme n'a plus de limites. Je pense d'ailleurs que les manipulateurs sont ravis d'être découverts. Ils sont tellement fiers de ce qu'ils sont. Ils se croient tellement malins. Enfin quelqu'un va admirer leurs superbes chausse-trappes et tomber dedans quand même. Quelle jouissance ! D'autant plus que l'entourage ne verra rien et ne bronchera pas.

¹ Paru aux éditions Jouvence.

Retrouver sa consistance

Les victimes ne s'en rendent pas compte, mais elles sont conditionnées à être totalement transparentes. Elles doivent sans cesse faire un rapport complet de tous leurs faits et gestes mais aussi de leurs pensées, intentions, projets : le manipulateur doit toujours tout savoir d'elles. Systématiquement mises en accusation, les victimes se justifient à longueur de journée, sans comprendre pourquoi leur conjoint leur prête des intentions si diaboliques dès qu'elles dévient d'un millimètre de leur feuille de route. En général, le manipulateur chronomètre les trajets, le temps des courses, les heures de travail. Le moindre retard, le moindre changement de programme, le simple fait de ne pas répondre instantanément à ses demandes, génèrent une scène. Certaines victimes le savent et font leurs courses en courant pour respecter l'horaire et éviter les foudres. D'autres victimes, tellement conditionnées à la transparence, respectent implicitement le cahier des charges à la lettre. Alors, elles ne se rendent pas compte que c'est parce qu'elles rassurent en continu leur manipulateur qu'il est si paisible. Souvent il est sur l'ordinateur quand elles rentrent et il ne lève même pas le nez pour les accueillir. Elles croient à tort qu'il se fiche de leurs allées et venues et que seul compte son programme à lui. Il n'en est rien. Je leur suggère de tester la sérénité de leur conjoint en ayant par exemple juste dix minutes de retard non justifiées ou en effectuant une action non annoncée à l'avance. Cela ne rate pas : elles subiront aussitôt des pressions et des représailles. Sans le savoir non plus, les victimes sont en permanence surveillées, épiées, filées dans leurs déplacements. Il n'y a pas de geôlier plus consciencieux qu'un manipulateur. Il fouille tout, tout le temps : les poches, les placards, les sacs. Il surveille le courrier, lit vos mails et vos textos. Il n'y a aucun amour dans cette possessivité, il ne s'agit que de contrôle et de toute-puissance.

« Mais non ! s'exclament les victimes. J'ai toujours mon téléphone sur moi !

— Ah oui, même sous la douche ?

— Non, évidemment ! Mais pourquoi ferait-il cela ? »

Avant tout parce qu'un manipulateur est prédateur. Comme tous les

chasseurs, il adore traquer son gibier. Mais il vous surveille aussi parce que votre gentillesse et votre transparence restent un mystère pour lui. Vous lui cachez forcément quelque chose et il veut savoir quoi. Enfin, il a besoin de vous plus que vous n'avez besoin de lui. Il sait qu'il se comporte mal et que vous risquez un jour d'en avoir assez. Il teste en continu les limites et vous pousse toujours à bout, mais il vit dans la hantise que vous lui échappiez.

Les victimes doivent apprendre à camoufler certains faits et gestes, à se taire, à ne plus se justifier et à s'affirmer tranquillement, le tout sans éveiller les soupçons de leur conjoint. C'est un exercice de style très délicat. Dès qu'il sent que quelque chose échappe à son contrôle, le manipulateur devient fou d'inquiétude et augmente la pression. Les victimes, encore fragiles et formatées à l'obéissance, se font trop facilement tirer les vers du nez. Savoir se taire, savoir ne pas répondre aux questions, savoir faire de la rétention d'information, savoir cultiver un jardin secret, sont autant de compétences qui manquent aux victimes. Elles rechignent à les acquérir, confondant diplomatie et hypocrisie, sincérité et authenticité. On n'est pas obligé de dire tout ce que l'on pense. Avec un manipulateur, il vaut même mieux ne rien dire de ce que l'on pense. Mais la rééducation n'est pas simple. Peu à peu, il faudra remplacer les justifications défensives par des affirmations tranquilles. Par exemple : « *Pardonne-moi, j'ai été retenue au travail à cause de...* » deviendra « *Tu as raison, je rentre tard.* » Pour ne plus fournir d'armes à votre conjoint, il faut arrêter les excuses, les supplications, les larmes et les protestations. Cessez de vous justifier. Renoncez à l'amener à considérer les choses de votre point de vue. Vous l'avez remarqué depuis longtemps, les hurlements et les menaces lui font plaisir et vous discréditent. Ne foncez plus dans toutes ses provocations tête baissée. Apprenez à prendre du recul, à garder votre calme et à vous affirmer simplement. Susan Forward dans *Quand le prince n'est plus charmant*¹ propose cette trame d'affirmation :

- C'est ce que je veux faire.
- C'est ce que je crois.
- C'est ce que je pense.
- C'est ce que je désire.
- C'est ce que je ne ferai pas !

Vous pouvez y ajouter ces petites phrases, magiques pour désamorcer les conflits :

- *Si tu le dis...*
- *Tu as le droit de le croire.*
- *C'est ton avis.*

Enfin en cas de critique, dites sobrement : « *Personne n'est parfait.* »

Dès qu'elles ont fait quelques progrès en affirmation de soi, les victimes se sentent mieux. Elles se sentent plus dynamiques avec les idées plus claires. Peu à peu, le brouillard se dissipe. Le manipulateur apparaît dans ce qu'il est vraiment.

¹ Voir bibliographie.

Devenir réalistement complètement parano

Le plan d'un manipulateur quitté par sa conjointe est simple à comprendre. Ivre de rage, il n'a plus qu'une idée en tête : la détruire. Il est hors de question qu'elle vive sans lui. L'idée qu'elle soit heureuse de surcroît lui est insoutenable. Il considère que puisqu'elle le quitte, non seulement elle n'aura droit à rien, mais en plus, elle mérite d'être punie. En fonction de son niveau de perversité, il estimera qu'elle mérite le malheur, la mort (nous le voyons hélas régulièrement dans les faits divers), ou qu'elle doit être punie sadiquement et crever à petit feu. À ce niveau, j'ai pu observer que l'agressivité des hommes et leur besoin de punir leur compagne sont en général beaucoup plus intenses et leur pouvoir de nuisance décuplé par rapport aux rosseries féminines, mesquines certes, mais plus limitées. Le mari manipulateur fera donc tout pour que sa femme soit financièrement et matériellement dépouillée. Il faut qu'elle n'ait plus rien, qu'elle parte les mains vides et qu'elle soit surendettée sur de longues années. Évidemment, le plus efficace pour atteindre une femme est de s'en prendre à ses enfants. Un manipulateur fera tout pour lui en ôter la garde, quitte à faire placer les enfants. L'objectif est multiple : faire mal à la mère, lui piquer ses jouets, lui démontrer qu'elle n'est qu'un utérus interchangeable, et que les enfants sont ses affaires à lui.

Noëlle était mère au foyer avec quatre enfants. Elle a eu la double naïveté d'annoncer à son mari qu'elle souhaitait le quitter et de croire qu'il se comporterait correctement au cours de cette séparation. Noëlle a eu une sacrée mauvaise surprise en découvrant la réaction de son mari ! Il lui a simplement confisqué sa carte de crédit et les clés de sa voiture, puis il a mis sous clé tous les papiers. Noëlle était prisonnière. « *C'est moi qui ferai les courses, maintenant !* » a-t-il proclamé. Et effectivement, après son travail, il ramenait de la nourriture à bas prix, qu'il laissait faisander dans le coffre de la voiture toute la journée, avant de la mettre hypocritement au réfrigérateur. Noëlle s'est aperçu un jour que la viande qu'il venait de mettre au frigo était brûlante comme si elle avait passé des heures au soleil. Cela ne posait aucun problème à ce père d'empoisonner ses propres enfants avec de la charcuterie faisandée pour punir sa femme

de ses vellétités d'émancipation. Il devenait violent avec elle. Je n'ai pas su la suite de l'histoire. Sans le sou, elle ne pouvait plus se faire aider, ni même payer un avocat pour engager la procédure.

C'est avant la séparation qu'il faut accepter de voir qui il est vraiment et faire face à ce qu'il va probablement faire. Plus vous saurez anticiper ses réactions, plus vous pourrez vous défendre réalistement et efficacement. Malheureusement, la plupart du temps, c'est quand elles voient le piège se refermer sur elles que les victimes réalisent qu'elles sont en train de se faire détruire par une machination diabolique, et à ce moment-là, c'est trop tard. Avant, elles ne le voient pas ou refusent de le croire : ce n'est pas possible qu'il soit aussi méchant ! C'est quand même le père de leurs enfants, un homme qui dit les avoir aimée. Ce niveau de malveillance est juste inconcevable. Il est un peu en colère, c'est tout et il va se calmer avec le temps. Hélas, non. Il va au contraire se griser de sa haine et sa malveillance va aller en empirant. Cela fait vingt ans que je vois le même processus se reproduire. C'est pourquoi je voudrais partager cette expérience pour faire de la prévention. Je vous invite en fait à devenir réalistement complètement parano.

Un florilège de crasses

Vous rappelez-vous le mail que je cite dans mon introduction : « ... *il a mis au point une machine de guerre pour me détruire. Pour ce faire, il a utilisé tous les stratagèmes possibles...* » ? Voici une liste non exhaustive de ces « stratagèmes possibles », ceux que mes clients et clientes m'ont raconté avoir subis pendant la période de séparation.

Les plus puérils :

- enduire le fer à repasser d'encre rouge ;
- planquer toutes les brosses à cheveux sur le dessus de l'armoire de toilette ;
- piquer une chaussure de chaque paire ;
- jeter votre téléphone portable dans la piscine ;
- planter une allumette dans votre sonnette en pleine nuit.

Plus ennuyeux :

- fermer et/ou vider les comptes bancaires ;
- faire disparaître chéquiers et cartes bancaires ;
- créer des dettes dont vous pourriez devoir être solidaire ;
- détourner le courrier, pirater votre ordinateur ou votre téléphone, effacer les emails ou les textos, de préférence avant que vous n'en ayez eu connaissance, en envoyer d'autres, compromettants, en votre nom ;

- voler des papiers importants ;
- confisquer le livret de famille, la carte vitale, les passeports ou les cartes d'identité, notamment celles des enfants ;
- changer les serrures et/ou confisquer les clés ;
- résilier les abonnements : téléphone, eau, gaz, électricité et plus grave, assurances et mutuelles, sans vous en prévenir ;
- vous harceler à votre travail, téléphoner à vos collègues, à votre patron, pour vous faire perdre votre emploi.

Réellement dangereux :

- dauber délibérément les aliments ;
- mettre sournoisement des médicaments dans votre boisson ou votre nourriture ;
- mettre le feu ;
- saccager la maison, provoquer un dégât des eaux ou un court-circuit ;
- trafiquer les freins de votre voiture ou dévisser une roue ; — organiser de diverses façons des mises en danger de votre personne.

Stupidement revanchards :

- crever les quatre pneus ou la capote de votre voiture ;
- déchirer vos photos ;
- casser ou jeter vos objets affectivement précieux ;
- publier des photos de vous nue ou de vos ébats sur le net, les envoyer à vos collègues et à vos proches ;
- lacérer vos vêtements ;
- effacer vos données dans l'ordinateur ;
- effectuer un transfert d'appel de votre ligne professionnelle sur l'horloge parlante de New York.

Comme vous pouvez le constater, tous ces agissements véhiculent le même message : tu ne mérites pas d'exister. Malgré l'énormité de ces représailles, je dois vous prévenir : ce n'est que l'apéritif. Le plat de consistance viendra avec la procédure judiciaire.

En parallèle se mettra en route la campagne de dénigrement visant à vous discréditer partout : auprès de vos proches, de vos amis, de vos collègues, des voisins, de la nourrice, des enseignants, du médecin... Il peut aussi se livrer à un harcèlement sur votre lieu de travail dans le but de vous faire perdre votre emploi. Ce harcèlement risque au passage de réveiller les manipulateurs de votre entreprise, ravis de vous découvrir fragilisée. C'est ainsi que certains de mes clients subissent un double harcèlement en période de divorce.

Vous voyez que cela vaut vraiment la peine de savoir anticiper. Les manipulateurs n'ont de pouvoir sur nous que par nos propres peurs et

notre manque d'instinct de protection. Grâce à votre nouvelle méfiance paranoïaque, vous allez pouvoir lui enlever beaucoup de son pouvoir de vous nuire :

- faites attention aux courriers détournés qui n'arrivent jamais ;
- changez la serrure de votre boîte aux lettres ou domiciliez votre courrier ailleurs ;
- changez vos PIN et mots de passe ;
- effacez vos historiques de navigation sur le net, votre journal d'appels sur votre mobile.
- pensez à éteindre votre téléphone quand vous êtes sous la douche ;
- créez une boîte mail secrète.

Sachez qu'un manipulateur est un hybride entre la commère et l'espion. Il écoute aux portes, fouille partout et peut même laisser des dictaphones enregistrer vos propos en son absence, dans votre voiture ou votre salon. Avec les dictaphones numériques, ce sont des heures de vos conversations qu'il peut ainsi obtenir. Quand je dis complètement parano, c'est vraiment complètement ! Mes clients me regardent avec méfiance. Ils trouvent que j'exagère le danger. On n'est pas dans un *James Bond* ! La suite de l'histoire, hélas, me donnera raison. Mais au début, je prêche bien souvent dans le désert.

Il faut donc avant tout admettre sa malveillance, qui est pourtant apparente depuis fort longtemps, et en comprendre le fonctionnement.

Alors de quoi est-il capable ? Jusqu'où peut-il aller ? Quel est son niveau de dangerosité et son réel pouvoir de nuisance ? Pour répondre avec réalisme avec ces questions, il faut savoir de quoi les manipulateurs sont capables en général (vous commencez à en avoir une idée !), puis compléter et ajuster avec ce que vous savez du vôtre. Surtout ne minimisez rien.

— Observez ce qui le fait réagir et de quelle façon, dans les films, les séries, les faits-divers, dont il entend parler. Par exemple, une cliente m'a raconté que son mari a ri à s'étouffer en apprenant que deux aides-soignantes avaient mis un somnifère dans le café de leur chef parce que leurs plannings ne leur plaisaient pas. Je lui ai donc vivement conseillé de surveiller son verre aussi attentivement qu'en boîte de nuit et de ne jamais lâcher son assiette de vue. C'est à ce moment-là qu'elle a réalisé qu'elle avait déjà parfois des hypersomnies bizarres...

— Étudiez ce qu'il a déjà fait et à qui, quand il était furieux, notamment dans le cadre de ses précédentes ruptures. Ce n'est pas compliqué à savoir. En général, les manipulateurs s'en vantent. Ils inversent aussi les données et accusent leurs ex de ce qu'ils leur ont fait. Vous pouvez aussi prendre contact avec ces ex. Leur version de la

séparation sera édifiante.

— Écoutez attentivement le contenu de ses menaces. Ne lui montrez surtout pas qu'elles ont un impact sur vous, mais prenez les néanmoins très au sérieux. Certaines ne sont que des menaces d'enfant furieux : « *Je vais te tuer !* », d'autres sont plus sérieuses : « *Tu n'auras pas la maison !* » ou « *Tu n'auras pas la garde des enfants !* » En aucun cas, vous ne devez montrer à votre manipulateur que ses menaces vous atteignent. Jusqu'à présent vous lui avez expliqué longuement à quel point tel comportement ou tels mots vous avaient blessée. Il vous écoutait, ravi d'avoir tapé juste et de se le faire confirmer. En lui disant où vous avez mal, vous lui dites où continuer à taper.

Votre devise à compter de maintenant doit être : « *Même pas mal et même pas peur !* » Comme au poker, il faut apprendre à bluffer pour qu'il ne sache plus si ses coups vous atteignent ou pas. Il vous menace de demander la garde des enfants ? Éclatez-lui de rire au nez et rétorquez : « *Bonne idée ! Tu ne t'en es jamais occupé. Ça va te changer ! Et moi je pourrai enfin souffler et sortir danser.* » De même, il ne veut pas lâcher la maison et prétend vous jeter dehors ? Abonder dans son sens, même si ce n'est pas vrai : quitter enfin cette trop grande baraque, vivre en appartement en ville proche de toutes commodités et ne plus faire tous ces trajets, vous en rêviez ! Voir sa mine déconfite devant cette réponse inattendue sera votre récompense.

Attention, je vous le rappelle : ne dites jamais à un manipulateur que vous avez compris qui il est, ce qu'il fait et comment il fonctionne. Quand un manipulateur se sait découvert, il se lâche sans vergogne. Il devient encore plus dangereux quand il n'a plus besoin de sauver les apparences.

Divorcer d'un manipulateur, c'est provoquer une guerre sans merci, d'abord larvée, puis de plus en plus ouverte. Il faut se préparer à la violence de sa réaction : vous allez subir un siège et des pressions intenses. Il alternera les périodes de séduction, d'appel à la pitié, activera votre culpabilité et moins ces ficelles fonctionneront, plus il s'en tiendra à l'intimidation et au rapport de forces brutal. À chaque fois que ses manigances n'auront pas l'impact escompté, il marquera un temps d'arrêt. La fin des hostilités ? Non, une trêve, le temps de vous rendormir, de fourbir ses armes et de trouver par quelle nouvelle faille vous attaquer. Moins il y aura de failles, plus vous l'aurez deviné et devancé, moins il aura l'espace de vous nuire. Dans de rares cas, les manipulateurs sont machiavéliques et leurs nuisances impossibles à deviner, mais dans la majorité des cas, vous avez affaire à un gamin, qui balise le chemin de sa malveillance comme le Petit Poucet semait ses cailloux. À vous de sortir de votre candeur.

Entrer dans cette guerre totale pose des problèmes d'éthique. « Ce

n'est pas moi ! Je ne suis pas comme ça ! Je ne veux pas agir ainsi ! s'exclament les victimes choquées. *Il m'oblige à lâcher mes valeurs humanistes pour descendre au niveau de sa boue. Je refuse ! Je ne vais pas m'abaisser à...* » Hélas si, vous y serez bien obligée ! Face à une telle agression, la non-violence ne suffit pas. Un pays envahi, même s'il était pacifique, doit se défendre. Il faudra revisiter vos valeurs. Elles sont valides avec des chatons, pas face à un chacal. Défendre sa peau et protéger ses enfants, c'est éthique. Ne pas prévenir son geôlier qu'on s'évade, c'est éthique. Ne pas donner les positions de ses installations anti-missiles à son adversaire, c'est éthique aussi. Si les victimes n'ont pas envie d'entrer dans ce monde de guerre, c'est également parce qu'elle n'ont pas envie de rester en lien avec ce manipulateur. Elles voudraient juste oublier et passer à autre chose. Ce ne sera pas totalement possible avant de longues années. Il va rester cramponné à vous comme une tique jusqu'à ce que vous l'obligiez à lâcher. Mais il lâchera d'autant plus vite que vous vous serez bien défendue.

Il est très difficile pour les victimes de concevoir qu'on puisse ne pas vouloir s'entendre et que quelqu'un jette délibérément de l'huile sur le feu. Pourtant, c'est ce qui va se passer. Comme toujours son discours sera aux antipodes de ses actes. Il prétendra vouloir négocier, mais il jouera le pourrissement, essaiera de vous avoir à l'usure, fera des promesses qu'il ne tiendra pas. Il ne signera rien, demandera des reports, ne fournira pas les documents, etc. Plus que jamais, pour ne pas se faire avoir, il faudra vérifier la synchronisation entre ce qu'il dit et ce qu'il fait, et s'en tenir strictement aux actes.

Marie arrive joyeuse en séance :

« On y est ! Il est d'accord pour qu'on vende la maison !

— Moi, suspicieuse et rabat-joie, comme toujours : *Il a signé ?*

— Marie : *Non, mais il va le faire !* »

Naïve Marie : en fait son mari ne signera rien, baladera les agences immobilières et fera fuir les acheteurs, tout en jurant la main sur le cœur qu'il fait son possible pour cette vente.

Il faut vous organiser comme pour un siège et partir du principe que ça va être très long. Renoncez à l'entente amiable. Pour un manipulateur, la définition de l'entente amiable, c'est *« Je te plume et tu te laisses faire. »* Il faudra ne céder sur rien. Rappelez-vous les leçons de l'histoire : les alliés ont laissé Hitler envahir la Pologne en croyant naïvement que cela calmerait ses ardeurs conquérantes... Chaque digue qui cède fait s'engouffrer la mer. Il en va de même avec un manipulateur. Gagner le moindre centimètre l'incite à partir à la conquête du suivant. Prévoyez tous les plans B pour le cas où rien ne se passerait comme prévu. S'il met dix ans à laisser vendre la maison,

que faites-vous ?

On ne divorce pas d'un manipulateur. On fuit dans un réflexe de survie, dans une logique de sauve-qui-peut. Mais pour être réussie, une évasion doit être minutieusement préparée. C'est ce que je vous propose d'apprendre à faire dans le chapitre suivant.

CHAPITRE 5 — PRÉPARER SON ÉVASION

Lorsque l'on divorce d'un manipulateur, on ne peut se permettre aucun faux pas, aucune approximation. Une erreur de jugement peut avoir des conséquences fâcheuses pour vous et pour vos enfants. Il n'est que temps de faire face à la situation avec réalisme et bon sens. Ne faites plus semblant de croire que votre conjoint va être d'accord pour divorcer et que tout va pouvoir se passer normalement entre gens raisonnables. Un manipulateur est un être irrationnel, capable de se tirer une balle dans le pied s'il a l'espoir qu'elle vous atteigne. Il est capable de créer sa propre faillite pour ne rien vous laisser. Il ne souhaite pas que les choses se passent bien. Au contraire, il fera tout pour envenimer la situation. Émotionnellement, un manipulateur ne sera jamais prêt à la rupture. Vous lui appartenez et il est hors de question qu'il perde un objet aussi fonctionnel.

Mais bizarrement, sur le plan matériel et juridique, il est prêt depuis le premier jour de votre rencontre. Au cours de la séparation, la victime aura tout loisir de découvrir à quel point son manipulateur a verrouillé le système dès le départ. Quelle souffrance de découvrir que dès le commencement, alors qu'il roucoulait son amour, il calculait déjà en parallèle comment la rouler dans la farine le jour de la séparation. Vous le savez maintenant, chez les manipulateurs, la gentillesse est toujours calculée et ne sert qu'à endormir. Par exemple, dès le début, il a fait en sorte que le bail soit à son nom ainsi que toutes les factures « nobles » (gaz et électricité, téléphone et Internet, assurances et mutuelles, etc.) qu'il pourra produire en justice pour prouver qu'il payait TOUT ! Les plus cyniques se débrouillent pour faire payer ces factures à leur moitié sans qu'elle puisse le prouver puisqu'elles sont à son nom. Et les autres charges, qui passent pour des broutilles en justice, lui restent dévolues. À elle la caution solidaire, les prêts à la consommation, les dépenses invisibles : courses, goûter, cinéma, cantine, cours de danse et de piano. Qui penserait à demander une facture au club de karaté ? Que penserait-on d'une mère assez mesquine pour garder tous les tickets de spectacle ? Peut-on prouver qu'il n'a jamais payé une glace ou un goûter ? Les victimes sont des personnes généreuses, loin de penser à tous ces petits calculs. Par

moment, elles repèrent la ladroterie et les mesquineries de leur conjoint. Cela les navre. Elles croient montrer l'exemple en redoublant de générosité. Mais au moment de la séparation, la rapacité de leur ex apparaîtra au grand jour et leur donnera la nausée. Tout a été calculé dès le début. Il ne vous reste plus qu'à découvrir l'ampleur de l'escroquerie et à mesurer la profondeur de votre propre candeur.

Un cas classique à en être décourageant : Nadine me consulte pour des angoisses. Elle habite chez son ami. Il est propriétaire de la maison qu'ils habitent et qu'ils retapent à deux. Ils y consacrent tout leur temps et tout leur argent. Je mets tout de suite les pieds dans le plat.

« Donc votre salaire est englouti chaque mois dans la restauration d'un bien qui ne vous appartient pas. Si un jour vous vous quittez, il aura une belle maison, bien retapée et vous... eh bien rien !

— Nadine s'indigne : *Il n'est pas comme ça ! Nous nous aimons ! Je ne vais pas commencer à faire ce genre de calculs !*

— Pourtant c'est une réalité objective : vous n'êtes pas mariés, la maison est à son nom, vous n'avez pas pu mettre un sou de côté depuis des années. Vous n'avez même pas profité de cet argent pour voyager, ni même vous acheter des effets personnels. Si un jour vous ne vous aimez plus, les énormes sacrifices que vous faites aujourd'hui prendront un autre sens. C'est en fuyant cette réalité que vous vous créez des angoisses. »

Je lui raconte l'histoire d'une autre de mes clientes. Elle n'était pas mariée, même pas pacsée. Ils avaient un enfant en commun, elle croyait ce ciment suffisant. Son compagnon serait forcément toujours loyal et correct avec la mère de son enfant. Ils ont fait construire une maison sur un terrain qui appartenait à la famille de son compagnon. Elle ne s'est pas souciée de l'aspect juridique. Pour elle, c'était leur maison. C'est lorsqu'il l'a jetée dehors parce qu'il souhaitait se marier avec une autre qu'elle a découvert qu'elle n'avait aucun recours.

Cette fois, j'ai pu faire œuvre de prévention. Nadine a réfléchi après notre entretien. Elle a compris les enjeux. C'est pourquoi elle a mis en route un projet immobilier personnel. Elle a acheté à son nom un appartement qu'elle a mis en location. Le projet s'autofinance et si un jour la relation s'arrête, elle aura un pied à terre pour l'accueillir. Ses angoisses ont bizarrement disparu.

Son compagnon était-il de bonne foi ? Elle est persuadée que oui. Je pense au contraire qu'il faut avoir bien peu d'éthique pour laisser sa compagne dépenser de telles sommes uniquement pour l'embellissement d'un bien qui ne lui appartient pas. Une personne aussi cupide dans la période amoureuse ne risquera pas d'être plus généreuse au moment de la séparation.

Alors il est temps pour vous de faire face à tous ces aspects

matériels et pratiques. On ne vit pas de l'air du temps. Vous avez des enfants à nourrir, à loger et à habiller. Avec ce que vous avez lu en amont dans ces pages, vous devriez commencer à vous douter que vous ne pourrez guère compter sur votre conjoint tant que la justice ne l'y obligera pas. Un divorce ou une séparation avec enfants ne s'improvise pas. Nous allons faire un point le plus complet possible et explorer tous les aspects concernés par cette séparation de façon à anticiper. Quand la procédure sera lancée, la guerre va démarrer. Il faut que vous ayez tout anticipé.

Comme pour une évasion, il faut :

- prévoir une planque où mettre à l'abri les documents importants et ses objets précieux ;

- prévoir une somme d'argent suffisante pour survivre quelque temps ;

- se donner un point de chute fiable ;

- recenser les amis sûrs et mettre tout le monde sur le coup ;

- anticiper le pire (une valise de fuite en sécurité chez un ami avec des vêtements, du linge, etc.) ;

- et surtout donner le change pour que votre geôlier ne se doute de rien.

Avant d'agir, il faut que vous soyez bien au clair avec la légalité : que faut-il faire et aussi surtout ne pas faire ? De quels documents aurez-vous besoin ? De quoi votre conjoint peut-il vous accuser ? Etc.

J'aborde en détails tout ce qui concerne la mentalité avec laquelle il faut aborder la justice dans le chapitre suivant, mais je ne suis pas juriste. Les quelques données que je vous donne ne sont qu'à titre indicatif.

Je remercie Maître Stéphanie Drouet, avocate à Montpellier, d'avoir soigneusement supervisé tous les passages où j'aborde les aspects juridiques. Cependant il est difficile de résumer en quelques pages tous les cas de figures possibles. Connaître, comprendre et appliquer la loi, est avant tout du ressort d'un professionnel. Alors au plus vite et avant toute démarche, voyez un avocat pour savoir à quoi vous attendre et ne faire aucun faux pas lors de la procédure. De plus, sachez que la présence d'un avocat est obligatoire en cas de divorce et fortement recommandée pour les séparations de couples non mariés.

La liste des documents indispensables

Voici une liste non exhaustive des documents indispensables dont vous devrez disposer au moment du divorce. Mettez-en une copie en lieu sûr le plus tôt possible. Dès que le conflit sera déclaré, vous risquez de ne plus avoir accès à aucun de ces papiers. Bien sûr, pour certains documents, il resterait possible d'en obtenir une copie auprès des différents organismes concernés (notaire, banque, administration fiscale...), mais ce serait long et fastidieux. D'autres documents seraient irrémédiablement hors de portée. Alors sachez anticiper. Faites des photocopies au moins sur les douze derniers mois.

Il vous faut :

- le contrat de mariage ou le PACS ;
- les relevés des comptes bancaires courants ;
- les tableaux d'amortissement des crédits en cours ;
- les contrats d'assurances-vie ou les comptes-épargne ;
- les justificatifs en cas de donation familiale ;
- les cartes grises des véhicules ;
- les bulletins de salaires des deux époux ainsi que les preuves éventuelles d'avantages liés aux emplois (primes, intéressements, tickets-restaurants, mutuelles...) ;
- pour les non-salariés, bilans ou documents comptables ;
- les avis d'impositions (impôts sur les revenus, impôts fonciers, taxes d'habitation) ;
- le bail, les quittances de loyers et les charges d'habitation ;
- les titres ou attestations de propriété des biens immobiliers du couple, de l'un ou de l'autre ;
- les factures de téléphone, de gaz, d'électricité ;
- les factures d'achats importants, de réparations, de travaux... ;
- les assurances et mutuelles ;
- le livret de famille, les passeports, les cartes d'identité et les cartes vitales ;
- les certificats de scolarité des enfants ;
- les justificatifs des dépenses d'entretien des enfants (frais de

garde, école privée, cours particuliers, activités extra-scolaires...) ;

- les factures des objets personnels de valeur ;

- les photos, courriers ou mails qui peuvent prouver un grief allégué contre votre conjoint ;

- les attestations médicales, mains courantes ou plaintes que vous auriez pu déposer, ainsi que les attestations que vous aurez recueillies dans votre entourage.

Quand je parle de « lieu sûr », il ne s'agit bien évidemment pas d'un bas de placard ou d'un tiroir que votre conjoint aura tôt fait de découvrir en fouinant un peu, mais d'un lieu réellement hors de sa portée. Évitez le coffre de votre voiture : il peut en subtiliser les clés à tout moment. Trop souvent mes clients arrivent en séance, blafards et paniqués : leur manipulateur a trouvé la planque (comme c'est étonnant !) et ils n'ont plus aucun document ni aucun moyen d'y avoir accès. De surcroît, la découverte du butin a généré une scène très pénible.

Alors ne soyez pas stupide. Idéalement, il faudrait confier ces papiers à un ami réellement sûr, inconnu de votre conjoint, ou au moins capable de résister à ses pressions. Sinon, cachez-les à votre travail, dans un placard fermant à clé.

Aujourd'hui, grâce aux progrès technologiques, tous ces documents peuvent être scannés et conservés sur une clé USB ou sur un site en ligne.

Il en va de même pour vos objets personnels précieux. Dans sa rage d'être quitté, dans sa volonté de vous anéantir, le premier réflexe d'un manipulateur est de s'en prendre à vos objets personnels. Il va déchirer les photos, casser les CD, briser la vaisselle ou vider votre ordinateur... Parfois le saccage est complet. Les incendies volontaires semblent se multiplier au point que dans certaines régions, les enquêteurs vérifient avant tout s'il n'y a pas une procédure de divorce en cours en cas de sinistre. Parfois le saccage est ciblé sur les objets que vous affectionnez le plus, le vase de votre grand-mère adorée, par exemple. Parfois il se veut symbolique : découper votre tête sur toutes les photos familiales... Il vous faut donc anticiper ces réactions. Faites des sauvegardes de tout ce qu'il y a d'important dans votre ordinateur et mettez-les à l'abri. Puis réfléchissez : s'il y avait une tornade qui s'abatte sur votre habitation, qu'est-ce que vous voudriez impérativement sauver ? La première brassière de votre enfant ? Certaines photos ? Un bijou ? Mettez tout cela dans une petite mallette et confiez-la à cet ami sûr.

Le trésor de guerre

L'argent est le nerf de la guerre. Les manipulateurs le savent si bien qu'ils font en sorte de vous appauvrir, de vous assujettir, de vous aliéner financièrement, puis de vous sur endetter quand vous les quittez.

Sylvie vient me voir, pas encore très sûre que son mari est un manipulateur, ou plutôt ayant terriblement besoin de se le faire confirmer pour oser bouger. Orthophoniste à la base, elle n'exerce plus son métier depuis vingt ans pour se consacrer à ses enfants. Son mari gagne très confortablement sa vie. Elle ne manque de rien mais n'a aucune marge de manœuvre financière. Il lui alloue un budget serré qu'elle met un point d'honneur à respecter. Depuis peu, il s'est entiché de la vie de châtelain. Il a acheté un domaine avec un château en ruines, dans lequel il engloutit des sommes considérables en restauration des bâtiments. Je vois le piège. Effectivement, Sylvie me confirme que cette lubie l'a pris après qu'elle a parlé de séparation. Brusquement il a créé une SCI dont elle est membre. Je la conjure de trouver au plus vite les moyens de se désolidariser de cette SCI, mais je sais déjà qu'elle ne s'en dépêtrera pas de sitôt. Ce château la ruinera et la sur endettera. C'est fait pour.

Comment se constituer un trésor de guerre ? Il n'est pas simple de mettre de l'argent de côté dans une situation d'emprise. Pourtant il est impératif de faire un point très précis de votre situation financière. C'est le moment de mettre le nez dans les comptes et surtout dans les siens. Vous allez faire de drôles de découvertes ! Il faut prévoir une réserve pour tenir quelques mois, en attendant d'obtenir une pension alimentaire. Ouvrez un compte personnel dans une autre banque et faites en sorte qu'il n'en sache rien. Effectuez régulièrement des versements discrets sur ce compte (donc en liquide ou par le biais d'un proche), jusqu'à avoir la somme nécessaire. Dès que ce sera possible, faites-y virer votre salaire. Cachez l'existence de ce compte à votre conjoint jusqu'à votre départ. Mais faites connaître son existence à la justice lors de la liquidation du régime matrimonial pour ne pas être accusé de dissimulation.

Il faudra aussi penser à révoquer les donations faites entre époux. Je

vous recommande vivement de faire savoir à votre manipulateur qu'il n'y a plus de donation au dernier des vivants, ni d'assurance-vie sur votre tête qui lui assurerait un capital si vous veniez à disparaître. En vingt ans, j'ai eu connaissance de suffisamment d'accidents et de suicides suspects pour envisager sérieusement que certains manipulateurs sont prêts à aller jusqu'au meurtre.

Après des années de vie conjugale difficile, Sonia rayonnait. Elle venait de rencontrer l'homme qui lui donnait enfin la force de quitter son compagnon. Elle en parlait joyeusement à ses proches. Amoureuse et heureuse, elle devait rejoindre son amant dans les quarante-huit heures quand brusquement, elle s'est suicidée en avalant des somnifères et en ouvrant le gaz. La lettre d'adieu qu'elle a laissée avait une écriture étrange et un contenu étonnant, mais la police a bien conclu à un suicide. Sa famille n'y croit toujours pas. Quinze jours après l'enterrement, le veuf est venu sonner chez les parents de Sonia pour réclamer la prime d'assurance-vie. Dommage pour lui, l'assurance ne fonctionnait pas en cas de suicide. Il n'a rien touché.

J'ai entendu parler de tant de Sonia... Si vous vous sentez menacée par l'attitude de votre conjoint et que vous le sentez capable d'aller jusqu'à cette extrémité, déposez une main courante à la police et / ou un courrier chez un notaire parlant de vos peurs, et surtout faites-le savoir à votre conjoint. Prévenez-le qu'il aurait de ce fait de sacrés ennuis en cas de décès prématuré de votre part. Je suis sûre que cette précaution que j'ai souvent recommandée a réellement sauvé des vies. Certaines victimes m'ont confirmé que cette mise au point avait calmé net l'agressivité de leur manipulateur, qu'il avait mis sa haine en sourdine et qu'il se tenait à carreau depuis.

Pour constituer votre trésor de guerre, sachez que vous pouvez légalement vider les comptes bancaires communs. D'ailleurs votre manipulateur ne s'en privera pas si vous, vous avez des scrupules à le faire. Cela fait en général partie des premiers actes que les manipulateurs posent. Ensuite, il faudra retirer toutes délégations de signature ou procurations que vous auriez pu donner à votre conjoint sur vos différents comptes.

Si vous avez un compte commun, il est impossible de le fermer sans l'accord de votre conjoint. Bien évidemment, vous n'obtiendrez pas de sitôt celui d'un manipulateur. Vous savez bien, tout ce qui peut vous casser les pieds et vous obliger à rester en lien est irrésistible. Alors tout ce que vous pouvez faire est de paralyser ce compte en supprimant l'autorisation de découvrir. S'il n'est pas possible de vous désolidariser de ce compte, demandez la double signature. Plus un seul mouvement ne pourra se faire sans votre permission. Essayez aussi, autant que vous le pouvez, de faire annuler chéquiers, cartes bancaires et prélèvements sur ce compte.

Pour éviter les ennuis ultérieurs, vous avez tout intérêt à prendre les devants avec votre banque avec franchise. Informez-la de votre situation. Confiez-lui vos craintes que les choses ne se passent mal et faites appel à sa vigilance. Confirmez tout ce que vous aurez dit par un courrier. Attention, jusqu'à ce que la procédure de divorce ait abouti, vous êtes coresponsable des dettes et découverts que votre conjoint pourrait créer, et assujettie au devoir de secours et d'assistance.

Les biens communs

Au cours de la procédure de divorce, en fonction de votre contrat de mariage, vous allez devoir partager tous vos biens (mobilier, appartement ou villa, résidence secondaire et éventuels immeubles de rapport). Dans ce domaine aussi, ne sous-estimez pas la capacité de nuisance et l'envie de vous spolier de votre conjoint. Il peut vendre, dissimuler ou détruire tout ou partie de votre patrimoine. Idéalement pour vous protéger, avant de partir, demandez à un huissier de venir dresser un inventaire des biens et un constat de leur état. Des photos, des factures et des évaluations d'experts peuvent également être nécessaires pour prouver la valeur réelle de vos biens.

Le cas de Philippe et de Valérie est édifiant. Dès leur mise en ménage, Philippe a fait pression sur Valérie pour qu'ils fassent ensemble un investissement immobilier. Il a tenu à acheter à deux, deux appartements mitoyens. Il aurait été trop simple que chacun achète le sien. Quand Valérie a voulu le quitter, elle était copropriétaire de deux appartements : un occupé par lui, l'autre impossible à habiter - il la harcelait en continu. Il était également impossible de le louer sans l'accord de Philippe et, bien sûr, il faisait sournoisement fuir tous les éventuels locataires. Valérie, endettée par le lourd crédit, ne pouvait payer un autre loyer. Bien joué !

Beaucoup de mes clientes se sont fait piéger par l'achat commun d'un immeuble de rapport. Les loyers devaient rapporter des fortunes et rendre l'investissement très rentable. Dans la plupart des cas, l'entretien ou la réparation des locaux se révèle ruineux. Les baux de location sont inexistantes. Les loyers ont été détournés et les locataires furieux en sont à faire des procès. Copropriétaires, mais n'ayant jamais eu accès à la gestion du bien, les victimes auront néanmoins à rendre des comptes à la justice et à leurs locataires.

Votre point de chute

Les manipulateurs ont des antennes. Quand ils sentent que leur proie commence à leur échapper, ils augmentent la pression. L'atmosphère peut vite devenir irrespirable. Il vous faut prévoir un point de chute pour le cas où les choses se gâtent. Trouvez des amis ou de la famille prêts à vous accueillir et à vous héberger momentanément ou plus durablement. Certains parents, pour sauver leur enfant aux prises avec un pervers, ont acheté ou loué un appartement à leur nom afin qu'il ait un refuge. C'est l'idéal, mais toutes les familles n'ont pas les moyens d'assister à ce point leur enfant adulte. Accepter d'être caution d'un loyer peut déjà beaucoup aider une victime. Mais attention à l'accusation d'abandon du domicile conjugal ou d'enlèvement d'enfants quand vous partirez. Il ne ratera pas une si belle occasion ! Faites les choses dans les règles. Il y a des actes simples à poser pour contrer cette accusation.

Si vous ne partez que quelques jours, juste pour souffler un peu, un simple échange de mails avec votre conjoint prouvera qu'il était au courant de ce déplacement. Si vous partez plus longtemps ou définitivement, déposez une main courante à la police ou à la gendarmerie, disant que vous partez en précisant le lieu et la durée, ou que vous partez définitivement avec l'intention d'engager une procédure de séparation dans les jours qui suivent. Ne partez pas sans prendre ces précautions. Si vous partez définitivement, ne partez surtout pas sans vos enfants.

Enfin, ne vous faites pas hospitaliser en psychiatrie, même s'il vous rend dingue. Il n'attend que ça pour prouver à tous que vous êtes folle et incapable de vous occuper des enfants.

Il faut partir et non le faire partir

Dans la majorité des cas, les victimes voudraient garder l'habitation principale et faire déménager leur manipulateur. En apparence, ce serait le plus simple et le plus juste. Il est plus normal de faire déménager une seule personne que plusieurs. En plus, c'est lui le

problème ! C'est à lui de partir. La victime épuisée et sans le sou, ne se voit pas assumer un déménagement. En restant dans le logement familial, les enfants ne seront pas perturbés dans leurs habitudes. Ils garderont la même école, les mêmes copains. De plus, cette maison, c'est le seul signe extérieur de réussite dans la vie des victimes. Elles enragent de devoir la quitter. En bonnes Cendrillon, la tête farcie de clichés sur la famille Ricorée, elles pensent qu'il faut forcément un jardin aux enfants. Déménager en appartement est alors vécu comme un échec et une régression. Pourtant un appartement fonctionnel, près de toutes commodités est bien plus facile à vivre qu'une villa loin de tout, dont il faut assurer le lourd entretien. À moins que le bien immobilier que vous occupez ne soit le vôtre, partez. Les victimes qui ont choisi l'option de rester dans la maison familiale s'en sont vite mordu les doigts. Voici pourquoi.

Un manipulateur est quasiment indélogeable. Il s'accroche à sa maison comme un chien à son panier et montre les crocs dès qu'on veut l'en chasser. Lors des divorces, statistiquement, les hommes restent propriétaires du bien immobilier ou le redeviennent très vite, les femmes retournent à la location et se précarisent. Dans la majorité des cas que j'ai pu suivre, le manipulateur a gardé ou récupéré la maison familiale à terme. C'est son but dès le départ. Vous partirez les mains vides et il gardera tout. Quand il n'a pas lui-même l'argent pour racheter la part de sa compagne, le manipulateur met sa famille ou ses vieux parents à contribution. En général, sa famille cède et lui paye sa maison. Comme il s'agit de quelqu'un sans scrupules, un manipulateur est aussi tout à fait capable de trouver une nouvelle compagne à qui il fait très rapidement reprendre la part de crédit de son ex-épouse. Si si ! Je vous l'assure, je l'ai vu fréquemment.

Donc tôt ou tard, vous devrez déménager. Alors autant le faire tout de suite. Car pendant le temps où vous allez occuper les lieux, comme c'est son panier à lui et qu'il se croit chez lui, votre conjoint passera son temps à revenir chez vous sous des prétextes futiles. Changez seulement les serrures ou signifiez-lui de s'abstenir de passer à l'improviste, et vous allez provoquer de belles crises de rage. Si la justice vous attribue l'habitation principale, le temps où vous devrez cohabiter avant qu'il ne parte va être interminable et se faire dans une ambiance irrespirable. Entre le moment où vous assignez votre conjoint et le moment où se rend l'ordonnance de non-conciliation, il s'écoule en général entre trois et six mois. L'ordonnance lui donnera trois à six mois pour se trouver un logement. C'est normal, il faut laisser aux gens le temps de se retourner. La plupart des manipulateurs, dans la logique de « *Cause toujours* », feront semblant de chercher un logement, vous baladeront en vous faisant croire que la situation est sur le point de se débloquer, et gagneront du temps

dans l'espoir que vous vous rendormiez ou que vous vous décourageiez de les virer. Ils dépasseront la date prévue pour tester vos limites, pleurnicheront qu'ils ne trouvent rien et vous obligeront à devenir brutale : vous devrez signifier fermement une date butoir, changer les serrures et mettre ses affaires dans le garage, et même dans certains cas, faire appel à la force publique pour les faire dégager, et cela aussi prend du temps. Dans tous les cas, vis-à-vis de vos enfants, vous serez la méchante Maman qui jette ce pauvre Papa dehors (ou le méchant Papa qui jette cette pauvre Maman dehors). Vous passerez d'autant plus pour quelqu'un de monstrueux auprès des proches et des voisins si vous avez dû avoir recours à des méthodes coercitives.

D'autre part, si c'est le manipulateur qui choisit son nouveau lieu d'habitation, il va le choisir de façon à vous pourrir la vie. Il s'installera par exemple dans votre rue, voire au bout du jardin. Je ne sais pas comment les manipulateurs se débrouillent, mais ils arrivent incroyablement souvent à dénicher le logement idéal pour vous surveiller de près. Votre ex passera son temps à vous épier, à vous tarabuster, à vous harceler et à perturber les enfants. Il voudra les voir quand ils sont avec vous et vous les refourguer quand il devrait les avoir. Vous le croiserez dix fois par jour devant chez vous et à chaque fois les enfants voudront faire un bisou à papa et aller chez lui cinq minutes. De plus, il vous sera impossible de refaire votre vie avec un ex aussi omniprésent. Bref ce sera l'enfer. Enfin, votre manipulateur pourra arguer de cette providentielle proximité pour demander la résidence alternée.

L'aspect financier est à prendre soigneusement en considération. Quand un couple se sépare, celui qui garde la maison doit un loyer à l'autre, si c'est un bien commun ou en indivision entre les conjoints. De moins en moins de juges accordent l'occupation gratuite du domicile conjugal. Ce loyer s'aligne la plupart du temps sur la valeur locative en vigueur pour ce type de biens dans votre région. Pour une grande villa, il peut de ce fait être conséquent. Le piège est que ce loyer viendra en déduction de la part de l'occupant au moment du partage. C'est-à-dire que sur le moment, vous n'avez rien à payer, ouf ! Mais ces loyers s'additionnent silencieusement pendant des mois, puis des années. La victime croit naïvement que la maison va vite être vendue et qu'avec sa part, elle rachètera quelque chose. Mais le manipulateur provoque l'enlèvement. Les choses traînent, la maison ne se vend pas et se dégrade, les mois se transforment en années, le prix de vente baisse. Pendant ce temps, vous payez sans y prêter attention. Le jour où vous quitterez les lieux, votre part sera devenue dérisoire. Cela vaut la peine de faire courageusement face aux chiffres. Par exemple, si le loyer que vous devez pour l'occupation de la maison est estimé à 1 500 euros par mois, ce qui est une moyenne ordinaire pour

un loyer de villa, vous perdez 18 000 euros par an. Si la vente traîne sur trois ans, vous aurez perdu 54 000 euros et s'il arrive à faire traîner les choses sur plus de dix ans, c'est vous qui lui devrez de l'argent.

Alors que si c'est votre manipulateur qui garde l'habitation principale, c'est lui qui vous devra un loyer et il sera de ce fait bien plus pressé de régulariser la situation. S'il fait traîner les choses, c'est vous qui gagnerez de l'argent. Il sera également plus calme parce que triomphant : il vous a mise dehors ! Quand les victimes veulent rester dans la maison, elles ne réalisent pas l'impact sur leur quotidien de tous ces aspects. Elles ne réalisent pas non plus le poids que représentera l'entretien d'une villa et de son jardin pour une personne seule. Alors soyez raisonnable, anticipez réalistement sur la suite des événements et choisissez le déménagement. Vous pourrez au moins contrôler la distance que vous mettez entre lui et vous. Faites le deuil de la vie en maison, trouvez un appartement sympa et sauvez-vous vite de votre cage dorée ! Si vous n'avez aucun moyen financier pour louer un appartement, rencontrez vite une assistante sociale pour qu'elle vous aide à obtenir un logement social, le RSA et les allocations familiales.

Votre travail

Nous l'avons vu, les manipulateurs font en sorte de vous appauvrir, de vous assujettir, de vous aliéner financièrement. Beaucoup de victimes ont subi des pressions jusqu'à ce qu'elles acceptent de rester au foyer, d'autres sont employées par leur manipulateur, officiellement à mi-temps pour limiter les charges, mais en réalité sans repos ni congé. D'autres enfin travaillent mais gagnent peu, et payent presque tout pendant que le manipulateur thésaurise. Il arrive que le manipulateur soit lui-même sans emploi, vivant à vos crochets et donc susceptible d'obtenir une pension. Si vous ne travaillez pas, certains avocats risquent de vous recommander de rester au foyer pour obtenir une prestation compensatoire plus conséquente. Lorsqu'on a affaire à un manipulateur, c'est un mauvais calcul. Après vous avoir empêchée de travailler toutes ces années, le manipulateur ira se plaindre auprès du juge qu'il vous entretient à ne rien faire depuis tant d'années et que vous êtes de mauvaise volonté pour vous prendre en main. Habilement présenté, l'argument peut fonctionner.

Par ailleurs, un manipulateur est un mauvais payeur. Cette prestation compensatoire lui restera en travers de la gorge. Il va se mettre en insolvabilité, créer des dettes, transférer son activité à l'étranger, planquer ses revenus. Vous risquez de ne jamais voir l'ombre de cette somme. Déjà, la pension pour les enfants sera difficile à obtenir. Au mieux restera-t-elle aléatoire, payée quand ça lui chante et sa légitimité sera sans cesse contestée. Autant compter avant tout sur vous. De plus, travailler vous redonnera confiance en vous et vous permettra de sortir de votre huis clos asphyxiant.

Si vous avez déjà un travail, attendez-vous à du sabotage. Il peut venir vous faire des scènes à votre bureau, vous harceler sur le parking ou au téléphone, vous mettre délibérément en retard, vous stresser pour que vous arriviez à votre travail bouleversée. J'ai vu des manipulateurs téléphoner au patron de leur conjoint pour le discréditer ou déverser leur haine. Si vous êtes patron de votre activité ou en libéral et si vous n'avez pas mis en place les protections juridiques adéquates, il vous fera vendre votre outil de travail. C'est dans la logique de ce non-droit à l'existence.

Si c'est le cas, lâchez prise. C'est en amont qu'il fallait être vigilant. Vous ne vous êtes pas protégée ? Tant pis pour vous. Ce sera le prix de la leçon. Vendez tout. *Même pas mal, même pas peur.* Vous rebâtierez votre activité autrement, beaucoup mieux, en ayant beaucoup appris, quand il n'aura plus le pouvoir de vous nuire.

C'est uniquement quand vous aurez fait le tour de tous ces aspects et mis en place toutes les protections dont vous avez besoin, que vous pourrez envisager de partir. En attendant, il va falloir se taire, dissimuler vos sentiments et feindre l'entente ordinaire, c'est-à-dire continuer à lui faire des scènes et faire semblant de réagir à ses provocations. Il faut aussi esquiver toutes ses tentatives pour vous tirer les vers du nez, apprendre à être évasive. Toutes ces techniques de contre-manipulation sont décrites dans mon précédent livre *Échapper aux manipulateurs*. Vous pouvez aussi pour compléter lire un autre de mes livres : *S'affirmer et oser dire non*¹.

¹ Paru aux éditions Jouvence.

On ne prévient pas le geôlier de son évasion

Si vous devez rester au domicile conjugal jusqu'à l'ordonnance de non-conciliation, prévenez le plus tard possible qu'il va recevoir la requête de divorce. Puis faites le dos rond sous l'orage. Inutile de discuter des heures. Tout a été dit depuis fort longtemps. Dites lui en boucle que votre décision est prise, que vous ne changerez plus d'avis et que vous ne l'aimez plus. C'est ce qui s'appelle « faire le disque rayé » : « *Ma décision est prise. Je ne changerai pas d'avis. Je ne t'aime plus.... Ma décision est prise. Je ne changerai pas d'avis. Je ne t'aime plus.... Ma décision est prise. Je ne changerai pas d'avis. Je ne t'aime plus...* » S'il jure de changer, dites-lui que c'est trop tard puisque votre décision est prise, que vous ne changerez pas d'avis et que vous ne l'aimez plus.

Pour le reste, gérez toutes ses attaques avec les phrases magiques dont je vous ai parlé : « *Si tu le dis* », « *C'est ton avis* », « *Tu as le droit de le croire* », et « *Personne n'est parfait.* » Puis revenez à votre disque rayé. À aucun moment vous ne devez vous laisser embarquer dans une discussion qui sera forcément oiseuse.

Vous savez maintenant que les réactions des manipulateurs peuvent être dangereuses quand vous annoncez la séparation. Il faut évaluer objectivement la dangerosité de votre futur ex. Avoir tout préparé en amont et mis à l'abri l'essentiel, est une sage précaution. Puis se pose la question de leur dire en face que vous partez ou de leur téléphoner la nouvelle, une fois l'évasion réalisée. Il n'y a rien de lâche à se protéger si sa réaction doit être violente.

Christine en est à sa troisième tentative de séparation. La première fois, elle lui a dit en face et il l'a battue. La deuxième fois, elle lui a dit par téléphone et il l'a menacée de mort. Elle a eu tellement peur qu'elle est rentrée aussitôt. Jamais elle n'a porté plainte, malgré les nombreuses roustes qu'elle a prises. Sans certificat médical, difficile de déposer une plainte crédible. Je lui recommande vivement d'aller néanmoins déposer une main courante, puis de lui annoncer la rupture par téléphone depuis la gendarmerie en présence des gendarmes, pour qu'ils puissent entendre sa réaction. Les gendarmes et policiers étant assermentés, leur constat est la meilleure des preuves. De plus,

normalement, un pervers se calme très vite en face des forces de l'ordre et il tient trop à son image pour se montrer tel qu'il est devant un public. Aux dernières nouvelles, Christine avait encore trop peur pour faire ce que je lui ai conseillé. Un jour, son conjoint l'a suivie jusqu'à mon cabinet et lui a fait une scène épouvantable quand elle en est sortie. Depuis, elle n'ose plus venir en séances. Je ne sais pas ce qu'elle est devenue. Son compagnon est un chirurgien réputé sur leur région. Seule Christine connaît son vrai visage.

Dans d'autres cas, les victimes haussent les épaules, découragées d'avance : Porter plainte ? Déposer des mains courantes ? À quoi bon, il est pote avec « *tous les policiers du coin* ». Il faut réaliser que cette situation perdure avec votre permission, chères victimes. Tant que vous protégerez l'image de votre manipulateur par votre silence et que vous participerez à la mystification, il pourra faire illusion. Quand les « policiers du coin » sauront ce qu'il fait dans l'intimité, le regard qu'ils ont sur leur pote changera.

Pour mettre de votre côté toutes les chances de réussir votre évasion, il faut aussi que vous compreniez bien comment fonctionne l'appareil judiciaire. C'est ce que je vous propose de découvrir dans le chapitre suivant.

CHAPITRE 6 — BIEN COMPRENDRE L'APPAREIL JUDICIAIRE

Comprendre la loi et le fonctionnement de la justice

« **Nul n'est censé ignorer la loi.** » Malgré ce postulat de base, je suis sidérée par la naïveté de certains de mes clients. Ben non, ils n'ont pas signé de contrat. Ben non, ils n'ont pas gardé les factures. Ben non, ils n'ont pas mis le nez dans les comptes du foyer ces dix dernières années, puisque leur chère moitié voulait s'en occuper toute seule et qu'ils ont horreur des chiffres. Mais puisqu'ils sont innocents, tout va s'arranger !

Dans cet idéalisme qui les caractérise, les victimes de pervers voient la justice comme une super maîtresse d'école ou comme la grande dame très sage de l'image, avec sa balance, omnisciente et capable de deviner instantanément qui est le bon et qui est le méchant. Elles prennent les avocats pour des hyper parents protecteurs, qui vont les prendre en charge de A à Z, et elles croient candidement que le méchant, puisqu'il est méchant, recevra sa fessée. Elles attendent de la justice qu'elle joue un rôle réparateur en les réhabilitant dans leur statut de victime. Mais la justice ne fait pas de miracle et ne peut pas protéger les gens d'eux-mêmes.

Comme la plupart des personnes intègres et des citoyens honnêtes, les victimes ne réalisent pas qu'elles peuvent être accusées même si elles n'ont rien fait de mal et que dans ce cas, elles devront se défendre. Isabelle me regarde ahurie : « *Devoir prouver que je suis une bonne mère ? Ça n'a pas de sens ! Il ne s'est jamais occupé des enfants ! Cela fait cinq ans que je m'occupe de tout ! Je n'ai rien à prouver !* » Et bien si. Le fait que vous êtes une bonne mère n'est pas écrit sur votre nez. Il est urgent de grandir un peu, sinon la violence institutionnelle va venir s'ajouter au traumatisme !

La justice n'est qu'une administration

La loi est une protection pour le citoyen, comme le code de la route en est une pour l'utilisateur. Il y a des règles édictées, valables pour tous. Ces règles sont parfois discutables, certes, mais doivent être

respectées, malgré leurs imperfections, parce qu'elles sont une base commune de discussion et d'action. On doit tous s'arrêter au feu rouge, même s'il n'y a personne au croisement, même si ce feu est mal placé, même si on est pressé. On ne fait pas les choses à son idée. Le code de la route ne prévoit pas toutes les situations. Il n'évite pas non plus les accidents, mais il peut aider à distribuer équitablement les responsabilités en cas de sinistre. Vous trouverez normal d'établir un constat, de faire intervenir les témoins et de montrer votre véhicule à un expert pour qu'il en évalue les dommages.

Le droit de la famille fonctionne exactement pareil et a aussi pour fonction première de protéger le citoyen et de lui fournir les moyens de se défendre. Encore faut-il qu'il y mette du sien. Il n'y a donc pas de quoi s'offusquer quand la justice demande des certificats ou ordonne une expertise. Les écrits, les contrats, les factures, ne sont pas des contraintes arbitraires. Ils servent à vous mettre en sécurité. La loi ne devient répressive que lorsqu'elle est transgressée. Or dès que l'on pêche par excès de confiance (ou par paresse), on devient un « hors-la-loi ». Et oui, pas moins ! Quand vous êtes hors la loi, vous ne pouvez plus être protégé par elle.

Les manipulateurs ont l'art de vous inciter à être hors la loi pour vous fragiliser et avoir le moyen de vous tenir. Ils vous trouveront horriblement procédurier d'exiger un contrat pour si peu, se moqueront de votre aspect tatillon et peureux si vous refusez de faire quelque chose d'illégal. Mais si vous entrez dans leur jeu, vous devenez leur otage et vous leur donnez tout loisir de vous plumer ou de vous faire chanter. Ensuite, ils seront les premiers à vous balancer au fisc, à l'URSSAF ou aux ASSEDIC pour se venger.

Nicole est comptable. Elle tient la comptabilité de son mari, vétérinaire. Depuis des années, il la fait jongler avec une comptabilité truquée. Elle est complice de tout l'argent qu'il passe au noir. L'argent qu'on vole à l'État est de l'argent qu'on se vole à soi-même. Tous les fraudeurs finissent par s'en rendre compte, en général au moment de leur retraite. Nicole, elle, s'en est aperçue lors du divorce. Tout cet argent détourné n'étant pas entré dans la communauté, ne pourra être partagé en deux, ni comptabilisé pour le calcul de la prestation compensatoire. Pire, Nicole risque d'y laisser son cabinet d'expert-comptable et de faire de la prison pour avoir falsifié cette comptabilité. Forcément, cela donne un pouvoir énorme à son manipulateur.

Alors le préalable pour que tout se passe bien pendant votre procédure de divorce est que vous soyez vous-même en règle avec la loi. Ce sera le socle de votre force. Sans cela, vous seriez déjà fortement fragilisée.

Ensuite, il faut comprendre que la justice n'est qu'une administration. La justice, c'est un bureau d'application des textes de loi. Elle ne pourra rien faire d'autre pour vous que de délivrer un document qui vous donnera un cadre juridique sur lequel vous appuyer. C'est peu, car toute la responsabilité de mettre en application son contenu vous incombera, et c'est beaucoup, car ce document sera votre cadre et votre protection. À vous de faire en sorte que ce document soit le plus proche possible de vos attentes.

Pour que la justice puisse faire correctement son travail d'application des textes de loi, il faut deux conditions préalables :

Première condition : Que le texte de loi existe.

Vous pourrez avoir raison autant que vous voulez, si aucune loi ne prévoit votre cas de figure, vous n'obtiendrez rien. Votre affaire aura encombré les tribunaux pour rien et se soldera par un non-lieu.

Nathalie sanglote dans mon bureau. Son ex-mari a fouillé dans les affaires de sa fille de treize ans. Il y a trouvé le journal intime de la petite. Il l'a lu, puis a convoqué sa fille à un pseudo-conseil de famille malsain. Pendant plus d'une heure, en compagnie de sa nouvelle femme, il a cuisiné l'enfant, l'a dénigrée, humiliée et obligée à se justifier à propos de ce qu'elle avait écrit. La petite est rentrée du week-end chez son père en état de choc, sans son journal qu'il a confisqué. Depuis, Nathalie croit que tout le monde est de mèche avec son mari. La police a refusé d'enregistrer sa plainte (et pour cause, ce n'est pas une infraction pénale !), son avocat a balayé l'histoire d'un revers de main avant de lui parler d'autre chose. Personne ne semble l'entendre. C'est une machination ! Ils sont tous complices de son ex-mari !

L'explication est pourtant simple : même si c'est moralement abject, même si c'est un véritable viol moral que ce père a fait subir à sa fille, il n'y a pas de loi qui interdise de lire le journal intime de quelqu'un d'autre. Il n'y a pas non plus de loi qui interdise à un père de faire la morale à sa fille. Voilà pourquoi cet incident, aussi douloureux soit-il, n'intéressera personne.

Il y a l'aspect moral et il y a l'aspect légal. Seul l'aspect légal concerne l'appareil judiciaire. Quand les victimes comprennent cela, elles peuvent enfin recentrer leurs énergies sur ce qui est plaidable parce que prévu par la loi, et gérer avec leur psy leur souffrance émotionnelle.

Deuxième condition : Prouver que cette loi est valable dans votre cas.

Le justiciable doit lui-même apporter la preuve qui permettra d'appliquer en sa faveur le texte de loi. On n'accuse pas sans preuve. Votre bonne foi ne vaut rien en justice. Ce n'est pas parce que vous le dites que c'est vrai. C'est pourquoi il va vous falloir monter un épais dossier avec tous les éléments permettant d'étayer solidement vos dires. Des faits, des courriers, des photos, des certificats, des attestations... Si votre mari vous bat depuis dix ans mais que vous n'avez jamais fait établir un certificat médical, ni déposé une plainte, personne ne vous croira. Lorsque vous vous déciderez enfin à fournir une preuve de sa violence, elle ne vaudra que pour la fois où vous l'aurez fait attester, mais en aucun cas pour les dix années précédentes. Le juge pourra constater que tel jour, à telle heure, Madame X a subi telles violences qui ont occasionné une ITT de tant de jours. Sans une enquête de police arrivant à cette conclusion, il n'en déduira absolument pas que ces coups viennent de votre mari. Il n'en déduira pas non plus que c'est votre quotidien depuis dix ans, à moins que vous puissiez fournir suffisamment de preuves, échelonnées sur ces dix ans, que votre mari vous insulte et vous menace. Il faudra des courriers, des attestations de voisins qui vous auraient entendue crier, de collègues qui auraient vu des bleus, et de proches à qui vous seriez confiée. Quand tous les éléments convergent, votre dossier prend forme. C'est ainsi qu'on devient crédible.

Les victimes ont tendance à trouver cela injuste. Pourtant, heureusement que la justice ne prend pas pour argent comptant toutes les allégations sans fondements ! C'est aussi pour cela que les associations de femmes battues incitent les victimes à faire établir des certificats médicaux et à déposer des plaintes aussi souvent que cela est nécessaire.

Quand j'explique ces données aux victimes, un déclic se fait. Elles sont douchées, mais brusquement apaisées. C'est comme si elles émergeaient enfin de leur océan de douleur et d'incompréhension, pour reprendre pied sur la terre ferme. À partir de là, elles ont moins d'états d'âme. Je les trouve beaucoup plus calmes et plus déterminées. Elles apprennent vite. Elles commencent à s'organiser, à monter patiemment leur dossier, à devenir prudentes sur les courriers et les mails qu'elles écrivent et sur les armes qu'elles pourraient fournir à leur manipulateur. Il y a vraiment un avant et un après cette explication.

Je me suis souvent demandé pourquoi les avocats ou la police ne faisaient pas cette mise au point pragmatique sur le fonctionnement de la justice quand les victimes les sollicitent indûment. Puis j'ai compris. La police et les avocats disent évidemment la même chose que moi, mais d'une façon que les victimes ne peuvent pas entendre, parce qu'ils parlent le langage de la raison à quelqu'un qui est submergé par

l'émotion. Avec plus d'écoute, un peu de compassion et quelques paroles de réconfort, le message passerait sûrement mieux. Mais les avocats ne sont pas des nurses et les policiers encore moins.

Bien choisir son avocat

Le droit est une matière noble et sérieuse. Nous n'aimerions pas que la justice se rende dans une ambiance de pétaudière. Une certaine solennité doit présider aux séances. Le *decorum*, les robes, les rituels d'entrée de la cour, le défilement des témoins, les prises de paroles des avocats y participent. On ne doit pas déranger la justice pour rien. En matière pénale, la sanction prononcée doit avoir un impact dissuasif sur le contrevenant, et réparateur sur les victimes. C'est pourquoi il est important que les justiciables soient impressionnés quand ils entrent dans un palais de justice.

Baignant tous les jours dans cette solennité, les avocats sont volontiers condescendants et imposants. Une étudiante en droit m'a raconté qu'une blague circule dans les facultés de droit : « *Laissez-moi passer. Je suis juriste !* » Cette plaisanterie résume bien ce petit travers des hommes de loi. Mais quelquefois, il s'agit d'un gros travers.

Une de mes clientes, elle-même médecin spécialiste et habituée à avoir la position haute en consultation, m'a dit halluciner devant l'attitude paternaliste, méprisante et écrasante de son avocat. Elle a fini par le remettre à sa place en lui rappelant qu'elle était à bac + 8, donc capable de comprendre ce qu'on lui dit sans qu'on lui parle comme à une débile mentale.

Mais la plupart des victimes qui consultent un avocat manquent d'assurance. Elles sortent d'années d'emprise, de soumission, et sont encore conditionnées à obéir aveuglement. En état de stress intense, se noyant dans leur détresse, les victimes se cramponnent à leur avocat comme à un tronc d'arbre au milieu du torrent qui les emporte. Son paternalisme les mystifie et leur fait attendre une prise en charge totale.

Ensuite, elles viennent me dire amèrement : « *Mon avocat n'a rien fait pour me défendre !* » Effectivement, il n'a rien fait de la part de travail qui leur incombait à elles. Pour éviter bien des déconvenues, remettons clairement les données en place. Pour bien choisir votre avocat, il faut avant tout vous faire une idée très objective du rôle qu'il doit jouer à vos côtés, et sortir de vos naïvetés.

Voici tout ce que n'est surtout pas un avocat :

— un super parent protecteur, qui va vous prendre en charge de A à Z et s'occuper de tout ;

— un rat d'archives sur qui vous pouvez déverser en vrac toutes vos paperasses et qui prendra les jours et les nuits nécessaires pour épulcher minutieusement chaque morceau de papier gribouillé, vos mails, *post-it*, textos, lettres de la cousine Berthe et votre journal personnel, pour y dénicher l'argument qui vous sauverait ;

— un Zorro bénévole et dévoué 24 heures sur 24, qui décroche toujours le téléphone et qui répond à la seconde à toute question que vous auriez brusquement besoin ou envie de lui poser ;

— un psy ou un confident auprès de qui se plaindre et s'épancher ;

— une assistante sociale ;

— un paratonnerre pour décharger votre stress, aussi intense soit-il ;

— quelqu'un qui réfléchit à votre place.

Je pense que les avocats recevant des victimes auraient tout intérêt à faire cette mise au point dès le premier rendez-vous. Cela éviterait bien des malentendus et des frustrations de part et d'autre par la suite.

Un avocat n'est qu'un conseiller à vos côtés. Il connaît bien les lois et il peut les utiliser en votre faveur. Il vous proposera les angles d'approche sous lesquels votre affaire est plaidable. Ne vous laissez pas intimider par sa prestance. Appréciez-la, elle sera utile au moment de la plaidoirie ! Mais ne lui donnez pas carte blanche pour autant, car c'est la consistance de votre dossier qui vous donnera la meilleure chance de réussite. Tout doit se décider dans la concertation. En cas de divergence de vue, vous devez garder le contrôle de votre dossier et avoir le dernier mot. C'est votre affaire et votre dossier. C'est votre vie qui se joue dans cette procédure, pas la sienne. C'est donc à vous d'avoir le dernier mot.

Ce sera également à vous de constituer le dossier. Une avocate résume les choses ainsi : *« J'ai le fusil, mais vous devez me fournir les cartouches. Mon fusil ne servira à rien en audience si vous ne m'avez pas donné de munitions. »*

Beaucoup d'avocats sont de bonne composition et accepteront occasionnellement de rédiger une lettre pour régler un litige avec votre plombier indélicat ou de vous conseiller pour un bail de location, mais n'en abusez pas ! N'attendez pas de votre avocat qu'il vous conseille dans tous les domaines à la fois, qu'il fasse pour vous des courriers ou des procédures pour des points qui ne sont pas directement liés à votre affaire. Par exemple, une fois le divorce rendu, le travail de votre avocat est accompli. Si vous avez à nouveau besoin de conseils, si vous voulez recadrer votre ex par un courrier ou signaler des maltraitances, c'est un nouveau travail que vous lui demandez, qui mérite rémunération.

Enfin sachez que même si vous avez l'impression de lui verser des honoraires exorbitants et d'être un cas intéressant, vous n'êtes pas le client idéal pour un avocat. C'est cynique, mais objectif : les avocats ont plutôt intérêt à défendre les coupables que les innocents. Les coupables s'attendent à perdre et sont soulagés quand leur avocat réduit leur peine. Ils clameront partout qu'ils ont un avocat génial. Les innocents trouvent normal de gagner, donc n'iront pas spécialement chanter les louanges de leur avocat : il n'a fait que son travail. En revanche s'ils perdent, ils s'en indignent vigoureusement et font alors une contre-publicité fâcheuse à leur conseil. Donc mathématiquement, un coupable dira toujours plus de bien de son avocat qu'un innocent. Imaginez la poisse pour un avocat de récupérer en clientèle un innocent sans preuves et qui va donc forcément perdre ! Vous pouvez maintenant comprendre certains de ses agacements.

Cela posé, il reste encore d'autres critères sur lesquels choisir son avocat. Les voici classés par ordre d'importance :

— Tout d'abord, choisissez-le avant tout au *feeling*. Si pour quelque raison que ce soit, vous ne sentez pas cette personne à la première consultation, ne passez pas outre votre ressenti. Il existe des manipulateurs chez les avocats, comme dans toutes les couches de la population. Un mauvais *feeling* instinctif au premier contact peut être le signe que c'en est un.

— Puis écoutez son discours : vous devez y trouver clarté, cohérence, bon sens et pédagogie. Sait-il mettre son savoir à votre portée ? Vérifiez aussi la qualité de son écoute, mais attention : votre avocat ne sera pas votre psy. Un peu de compassion et de bienveillance de sa part sont les bienvenues, mais son écoute doit concerner avant tout l'aspect juridique de votre affaire. J'invite les avocats à le dire simplement à leurs clients : « *Écoutez, je sais bien que tout cela vous fait beaucoup souffrir, mais pour l'aspect psychologique, faites-vous suivre. Moi je ne peux m'occuper que de l'aspect juridique de votre affaire.* »

— Ensuite, vérifiez la transparence de votre conseil sur le montant de ses honoraires. Il ne s'agit pas de connaître tout de suite le chiffre exact de ce que vous lui devrez au total, car la procédure sera longue et il y aura sûrement des aléas. Le montant dépend sûrement du volume de pages à traiter, du nombre de courriers à écrire et de procédures à engager. De plus, votre avocat peut fonctionner avec des forfaits ou à l'heure de travail. Néanmoins, il doit pouvoir vous fournir une explication claire sur la façon dont il effectue ce calcul. Oui, les montants d'honoraires d'avocats sont conséquents. Ces chiffres paniquent souvent les gens qui n'ont jamais eu affaire à la justice. C'est pourquoi en général les avocats ne les annoncent pas d'emblée. Le choc de la révélation se produit plus tard, en cours de procédure,

quand il est trop tard pour reculer ou comparer les prix.

Moi je pense qu'il faut dès le début se comporter en adulte responsable qui sait faire face à ses dépenses. Vous forcerez le respect de votre avocat en acceptant de savoir le coût. De plus, il vaut mieux que vous ayez toutes les informations utiles pour pouvoir anticiper, budgéter et échelonner. Avant le premier rendez-vous, prenez le temps de vous renseigner sur ce qui se pratique en général. Demandez à votre avocat de vous indiquer ses coûts moyens pour ce type de procédure, plus une fourchette en ce qui vous concerne, afin que vous puissiez avoir une première estimation. Vous saurez ainsi si votre avocat est cher ou non. Une fois le montant cerné et accepté, au lieu de vous désespérer sur le coût de ce divorce, dites vous que c'est le prix de votre libération.

Si vos revenus sont vraiment trop bas pour que vous puissiez régler des honoraires d'avocats, vous avez la possibilité de demander l'aide juridictionnelle. Certains avocats accepteront de vous défendre à ce prix malgré la lourdeur de votre dossier.

— Enfin, dernier critère et non des moindres : connaît-il bien les manipulateurs ? Comprend-il leur mode de fonctionnement ? Sait-il à quoi il doit s'attendre ? A-t-il déjà eu ce genre de cas dans sa clientèle ?

Si votre avocat vous assène, péremptoire, que la manipulation mentale n'existe pas et que n'est manipulable que celui qui veut bien se laisser manipuler, levez-vous et mettez fin à l'entretien. Cet avocat vous emmène directement au désastre. De même, un avocat qui accueille cette notion tièdement, poliment, mais avec doutes et suspicions, ne sera pas non plus à la hauteur.

À l'opposé de ces ignorants, vous avez les avocats « spécialisés » dans l'aide aux victimes de pervers et investis dans les associations de défense. Ça semble être l'idéal dans votre cas. Pourtant ce n'est pas si simple. Là encore, je vous invite à la méfiance. Dans toutes les associations, on trouve des loups dans la bergerie. L'aide aux victimes de violences psychologiques ne fait pas exception à la règle. Quel extraordinaire camouflage pour un manipulateur que de se faire labelliser « chasseur de pervers » ! J'ai régulièrement eu connaissance de cas de victimes plumées et harcelées par l'avocat labellisé qui était censé les défendre. Soyez très vigilante, utilisez vos antennes, faites fonctionner le bouche-à-oreille pour trouver LA perle.

En tenant compte de ces précautions, l'avocat expérimenté dans l'aide aux victimes, et non pervers lui-même, reste la meilleure des solutions. C'est alors un plaisir, ou presque, vu les circonstances, de travailler avec ces professionnels. Ils sont vraiment pointus et très compétents. Leur connaissance de l'adversaire vous évitera bien des

ennuis.

N'en attendez pas des miracles pour autant. Vous commencez à le comprendre : si vous arrivez dans leur bureau avec une situation déjà fortement dégradée et si vous ne leur fournissez pas les bonnes armes, ils ne pourront pas faire grand-chose pour vous.

Entre ces extrêmes, il existent des avocats compétents, ouverts, prêts à se documenter, acceptant de lire des ouvrages sur le thème de la manipulation et ayant peut-être déjà vu des pervers à l'œuvre. Leur écoute, leur capacité à tenir compte de vos intuitions et de vos mises en garde seront précieuses. Leur capacité à admettre modestement leurs propres limites et à déléguer certains aspects techniques du dossier sera aussi déterminante. Quand on se bat contre un manipulateur, il faudrait souvent être spécialiste en tout : en droit de la famille, en droit fiscal, en droit du travail, en droit bancaire, en droit pénal, en droit immobilier, mais aussi en psychopathologie !

Un avocat aussi réalistement parano que vous

Vérifiez que votre avocat a bien compris qu'un divorce avec un manipulateur n'est pas une procédure ordinaire avec un adversaire normal. Ce divorce va être une guerre meurtrière et la partie adverse va s'autoriser tous les coups, même les plus bas, les plus abjects, les plus énormes. L'escroquerie, la calomnie, le mensonge et la dissimulation, les faux témoignages, les documents falsifiés, rien ne l'arrêtera. Le manipulateur fera flèche de tout bois. Par exemple, si vous avez fait un séjour de 48 heures en hôpital psychiatrique à l'âge de 18 ans à cause d'un chagrin d'amour, votre manipulateur ressortira l'incident des archives pour prouver que vous êtes fragile, dépressive et instable, vingt ans après.

Le plus difficile à faire admettre à un avocat peu aguerri en manipulation mentale, c'est l'extrême malveillance de votre adversaire, surtout si vous ne l'avez pas admise vous-même. Normalement, nous avons tous des limites. Notre éthique d'abord, nos intérêts ensuite. Les manipulateurs, non. Ce sont des jusqu'au-boutistes absolus. Rappelez-vous le con d'Audiard : il ose tout !

Il n'est pas dans la culture des avocats d'envisager que quelqu'un puisse choisir de jeter de l'huile sur le feu et aille délibérément à l'encontre de ses propres intérêts. Pourtant, je vous l'ai dit, les choix des manipulateurs sont irrationnels : ils se sabordent pour vous couler, se tirent une balle dans le pied pour vous atteindre, se ruinent pour vous endetter et surtout enlisent et enveniment la situation pour la faire durer. Sous n'importe quel prétexte, ils font reporter les dates d'audience, une fois, deux fois, trois fois... Aucun des protocoles

d'entente amiable, obtenu après d'interminables palabres, ne sera validé. Ils promettent, promènent, gagnent du temps et se dérobent à la dernière minute. Tout est à recommencer. Dès qu'un jugement est rendu, ils en font appel. Ils multiplient les procédures pour tout, pour rien, et attaquent tous vos soutiens.

Je travaille parfois en collaboration avec des avocats dépassés par la violence et l'absurdité du conflit. « *De toute ma carrière, je n'avais jamais vu ça !* » me disent-ils. « *Mais qu'est-ce qu'il cherche, ce type ? Il est fou !* » Et oui.

Dans une affaire judiciaire, celui qui lance la procédure, c'est-à-dire celui qui « attaque » (le demandeur), doit communiquer ses conclusions et les pièces étayant son argumentation à son adversaire le premier. C'est la règle. L'attaqué (le défendeur) consulte les pièces, organise sa riposte et fait parvenir sa réponse et ses pièces en retour à son adversaire avant l'audience. Celui qui répond a tout intérêt à donner ses conclusions et les pièces de son dossier le plus tard possible. Ainsi le demandeur n'a plus beaucoup de temps pour rectifier le tir.

De même, lors de l'audience, l'avocat du demandeur parle en premier, et l'avocat du défendeur en dernier. Si le deuxième avocat dit des horreurs et des contre-vérités, le premier ne peut plus reprendre la parole pour rectifier.

Or il est extrêmement rare qu'un manipulateur prenne l'initiative de la procédure de divorce. La victime sera donc quasiment toujours le demandeur. C'est-à-dire qu'elle devra dévoiler son jeu la première, laisser son avocat parler en premier et qu'elle ne pourra pas rectifier les inepties de la partie adverse à l'audience. C'est pourquoi votre avocat doit être suffisamment habile pour deviner et torpiller d'avance ce qui pourrait être dit ensuite.

Beaucoup d'avocats refusent de s'éparpiller et d'extrapoler. Ils veulent traiter les choses une par une, dans l'ordre et en temps utile. Inutile de s'agiter. Tant que l'adversaire n'a pas répondu et qu'on ne sait pas sa ligne de défense, on ne peut rien faire de plus que d'attendre. Cette position est sage dans la majorité des procédures engagées. Elle devient problématique dans le cas d'un procès face à un manipulateur. Sa réponse va être sidérante : il va déplacer le problème, accuser en retour au lieu de se défendre, rendre des conclusions fausses, aberrantes, truffées de contre-vérités, vous refiler un volume de pièces à vous noyer dedans, et le tout à la dernière minute... Si vous n'avez rien prévu de ce qui vous tombe dessus, vous êtes cuit. Bien sûr si sa remise de conclusions est trop tardive, vous pouvez demander un report d'audience, mais c'est ce que souhaite le manipulateur : faire durer la procédure le plus longtemps possible.

C'est pourquoi il est impératif de savoir anticiper. Il faut aussi savoir prendre du recul pour ne pas foncer tête baissée dans les pièges qui vous sont tendus.

Anne est au bout du rouleau. Je lui recommande de se reposer avant l'audience qui aura lieu dans quelques jours. « *Impossible, je ne suis pas près d'être couchée ce soir !* me dit-elle. *Je dois encore retourner toutes mes archives pour retrouver mon diplôme du brevet des collèges pour mon divorce !* » Sincèrement étonnée, je lui demande quel est le rapport entre son brevet et le divorce. « *Mon mari prétend que je mens quand je dis que j'ai eu mon brevet avec mention. Alors mon avocat veut que je produise la preuve que je l'ai bien eu avec mention.* » L'avocat d'Anne est typiquement en train de se faire avoir par la partie adverse. Il essaie de répondre point par point à ce fatras d'accusations stupides et déplacées. Mieux vaudrait qu'il souligne globalement à l'audience le volume et l'inadéquation des récriminations de Monsieur, preuves de sa malveillance à l'égard de son épouse, plutôt que de descendre à son niveau de cour de récré.

Face à un manipulateur, il faut développer à l'extrême son esprit de synthèse et son esprit d'analyse pour pouvoir trier le bon grain de l'ivraie. Il ne faut rien louper d'important, certes, mais savoir balayer efficacement d'un revers de manche de robe ce qui ne sert qu'à détourner l'attention du juge.

Voici un mail reçu récemment par une de mes clientes de la part de son ex qui cherche ouvertement à lui faire ôter la garde des enfants :

« Sylvie,

Je suis très triste de devoir te répondre et de devoir noter tout ceci par écrit, tant seul le bonheur de mes enfants est important ainsi que leur relation à leurs parents. Tes harcèlements et énormes grossières allégations m'insupportent, ce qui est d'autant plus inadmissible que la relation mère enfant semble très déficiente, ce que je DÉPLORE, malgré tous mes efforts ; relis mon courrier du 6 mars 2012 (copies au tribunal...) !!! Connais-tu l'autisme généralisé ? Tu trouveras tant de réponses ici : rien de plus que ce que les enfants t'ont probablement déjà exprimé. Tu sembles n'avoir d'autre but que celui d'alimenter d'ALLÉGATIONS la procédure de divorce, alors que tu sembles SCIEMMENT être toujours plus démissionnaire de ton rôle de mère :

— ÉDUCATIF : Encore la semaine impaire passée, tu n'es pas parvenue à demander à Rose de travailler son violon pour l'examen de demain mardi 6 mai 2012 !!!!!!!!!!!!!!!

Rose redoublera ou fera de l'équitation... Dois-je rappeler que tu as déjà sciemment laissé Rose partir à l'école sans avoir fait ses devoirs, "pour qu'elle apprenne", ce qui fut écrit, ce qui ne t'a pas empêché de lui (9 ans) demander de laver ta voiture, à la place !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Dois-je rappeler

que Rose manque plutôt un cours de danse sur 3 avec toi et ô combien elle est capricieuse y compris avec la baby-sitter chez toi... Pardonne-moi stp pour ma basique psychologie.

— SANITAIRE : Encore la complète semaine impaire passée, Madame Sylvie Marie Ferrier “Durand” n’a pas même remarqué que Thomas n’avait pas ses lunettes que je lui ai amenées ce matin !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! J’ai aussi dû amener à Thomas ses affaires de tennis, quelques partitions imprimées et leurs livres hebdomadaires de 300 à 600 pages (cela fait 13 semaines que c’est comme) !!!! mercredi matin (alors que les enfants étaient avec toi depuis lundi soir...), des tee-shirts et quelques vêtements, les affaires de piscine un lundi matin alors que tu avais toute la semaine pour t’en occuper...toujours en exemple non exhaustif... Tu as laissé Thomas marcher avec des baskets trouées sur plusieurs cm toute la semaine dernière, de pluie...que tu habilles (trop souvent) Rose avec des vêtements pour 6 ans... que j’avoue discrètement faire disparaître lorsque les enfants reviennent avec,et les remplace par des vêtements, chaussures... qu’ils peuvent garder à ton domicile, radinerie sur le repassage pour économiser 20 € par mois,radinerie pour placer les enfants à la garderie plutôt qu’avec la nounou pour 7,5 € par mois d’économie...J’oublie le coiffeur dont je suis l’unique pourvoyeur à raison de 70 € par mois, et ne m’en plains pas, ni eux.

Au-delà de ta chère radinerie retrouvée et à l’opposé de ce qui semble indispensable dans ta profession, je me demande si tu ne négliges pas simplement “un peu”les enfants ?

— AFFECTIF : Concernant le téléphone, il suffit d’interroger les enfants ou de lire le compte-rendu du psy sur leur relation à leur mère et à leur père pour entendre un cinglant démenti de tes propos résumés par “tout va très bien mère-enfants depuis des mois !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!”

Enfin je lis (toujours) que tu t’es autoproclamée ultime Kalif des Kalifs des potentiels créneaux d’affection des enfants envers leur père !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! piétinant sciemment l’ordonnance de non-conciliation sur ce point précis, alors selon eux que tu passes tesjournées à texter ; bof.

— Tendancieuse forme procédurière de tes deux messages envoyés à 17H50 et 17H53, aujourd’hui !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Pour terminer sur une note qui te rassurera, les enfants sortent d’une nouvelle semaine “bof “avec toi (et c’est un extraordinaire mieux comparativement au passé et pour lequel je te baise les pieds en allégeance,par reconnaissance...), pour une “excellente”semaine paire, selon leurs dires. Rien de neuf... tu t’enfermes, héréditaire orgueil, donc procédure et/pour de l’argent, obligent.

Tu m’as donc encore fait perdre environ 2H ; je ne t’en remercie pas.

C’est si triste, pour nos enfants, si simplement factuel, pour tout ce qu’ils manquent de leur excellentissime maman, toi Sylvie...

Jules. (As-tu vu comme je suis “écrit”petit ?). Lire, lire, relire, rerererererererererererelirerelirerelirerererelirrrrr ! »

Je n’ai changé que les noms évidemment, mais le reste est parfaitement authentique. Ce genre de courrier est typique des pervers.

On y trouve :

- des mots en majuscule ou triplement soulignés ;
- un ton dramatisant et culpabilisant ;
- des points d’exclamation rageurs et accusateurs ;
- un mépris suffoquant et une haine non dissimulée ;
- un pilonnage d’accusations graves, ordonnées, listées, organisées pour être lues et comprises par un juge ;
- d’énormes mensonges tricotés d’un peu de vérité (Thomas, sachant ce que son père attend de lui, refuse systématiquement que sa mère lui achète des baskets ou qu’elle l’emmène chez le coiffeur en disant : « *Je verrai avec Papa* ») ;
- des sarcasmes ;
- de superbes amalgames et coq-à-l’âne ;
- un procès à charge de la mère ;
- aucune ouverture vers des solutions, ou de tentative de conciliation ;
- un retournement de la situation, accusant sa femme de faire ce qu’il fait lui-même ;
- et bien sûr, aucune remise en question personnelle.

Enfin en donnant à Sylvie l’ordre de « *lire, lire, relire, rerererererererererererelirerelirerelirerererelirrrrr !* » Jules voudrait qu’elle effectue toute seule le matraquage qu’il effectuait autrefois de vive voix pour bien la convaincre qu’elle est nulle.

Les mères reçoivent ce genre de mail comme une volée de coups. Elles sont abasourdies, hébétées, complètement sonnées. Le peu de vérités que contient le mail les culpabilise. L’injustice des mensonges les révolte. Leur réaction première est de se justifier maladroitement ou d’accuser en retour, aggravant leur cas quoi qu’elles fassent. Je pense que même en n’étant pas l’épouse de Jules, vous avez senti toute la violence contenue dans ce mail. Rares sont les victimes à réaliser que le mail est écrit avant tout pour être produit en justice.

Voici maintenant un exemple de la façon dont votre avocat peut gérer ces avalanches d’accusations et de mises au pilori sans entrer dans le détail des accusations. Ces phrases sont tirées des conclusions d’un avocat défendant un père contre la vindicte de son ex-femme. Comme Jules, cette femme faisait sans cesse l’inventaire de pseudo-déficiences paternelles.

« Il convient en premier lieu de dénoncer les allégations proprement outrageantes de Mme X., qui dans le cadre de ses nouvelles conclusions n'a de cesse que de faire passer M. Y. pour un père incapable et indigne, alors qu'il est manifestement animé du souhait de passer plus de temps avec Corentin.

Chacun des propos de la mère sera critiqué, cependant la Cour comprendra qu'il est difficile de croire que cette mère adopte avec son fils une attitude qui n'aurait pour but que l'intérêt de ce dernier, et qu'en réalité Mme X. entretient à l'égard du père une rancœur profonde qu'elle laisse inévitablement transparaître dans ses rapports à son enfant. C'est Corentin avant tout qui en souffre.

Il est inutile à Mme X. de donner des leçons à autrui et d'accuser le père de régler ses comptes avec celle à travers la procédure, alors que précisément, c'est elle qui agit ainsi, travestissant la vérité à foison ou s'autorisant de nombreux petits arrangements avec cette vérité.

C'est également dans cette même optique que Mme X. n'a eu de cesse que de harceler les proches de M. Y. via des SMS et des mails dénigrants... »

Les victimes habituées à se faire submerger par les incessantes agressions de leur manipulateur ont perdu tout esprit de synthèse et tout recul. Elles réagissent à toutes les banderilles et foncent dans tous les chiffons rouges que leur manipulateur leur agite sous le nez. C'est pourquoi elles aussi noient leur avocat et le juge sous un flot de détails aussi insignifiants qu'exaspérants.

Après un mail comme celui qu'a reçu Sylvie, la victime en panique va appeler son avocat et déverser son stress sans discernement. Le travail de l'avocat est d'apaiser, de dédramatiser, de relativiser et d'extraire de cette avalanche les éléments réellement importants. Je vous assure, chères victimes, vos avocats sont méritants !

Un manipulateur utilisera toujours les failles d'un jugement : oublis, imprécisions, erreurs...seront autant de moyens de tarabuster leur ex. Ensuite, les mères passent leur vie au téléphone à essayer de voir avec leur avocat comment interpréter ce qui n'est pas écrit et contrer le jeu du manipulateur. Ces vides juridiques alimentent la polémique. Les mères excédées se tournent vers la justice et lui demandent de statuer sur les trous dans lesquels le père s'engouffre systématiquement. Mais ce sont elles qui passent pour pinailleuses d'entrer autant dans les détails.

Alors là aussi, autant anticiper et faire les propositions les plus détaillées et les plus verrouillées possibles. L'avocat doit oser verbaliser les choses en audience : pour avoir pratiqué l'adversaire pendant des années, sa cliente sait qu'il chipotera sur tout ce qui resterait flou dans le jugement. C'est pourquoi nous avons souhaité

vous adresser des propositions les plus claires, les plus précises et les plus détaillées possibles. Cela évitera bien des disputes par la suite. Les lieux, les horaires, les exceptions, qui fait quoi, qui paye quoi... Comment se répartissent les charges exceptionnelles qui vont forcément survenir un jour et qui ne peuvent être imputées sur la pension alimentaire : orthodontie, téléphone mobile, voyage scolaire, école privée, ordinateur...

C'est aussi dans cette capacité à prévoir tous ces détails de l'après que l'expérience de votre avocat fera la différence.

Une autre habitude de certains avocats est de vouloir se montrer conciliants et débonnaires dans un premier temps et de garder des pièces et des arguments en réserve pour le cas où les choses s'aggravaient. Bien sûr, il faut cacher son jeu le temps que l'adversaire se dévoile, mais avec des manipulateurs, quand vous voulez vous défendre efficacement, il faut taper fort et tout de suite.

Il vaut mieux dire, redire et marteler la même chose à chaque audience, que de commencer doucement et d'évoluer vers d'autres arguments. Utilisez toutes vos munitions dès le départ. Vous y gagnerez en cohérence. Par exemple, si votre conjoint boit, s'il est violent, s'il est dangereux en voiture, dites-le (et surtout prouvez-le) tout de suite. N'attendez pas qu'il ait obtenu la garde des enfants pour sortir votre botte secrète. Du reste, en appel le juge se demanderait à juste titre pourquoi vous aviez caché des éléments aussi importants en première audience.

Il est impératif d'apprendre :

— à rester centré sur les vrais problèmes (ceux qui sont plaidables en justice, pas ceux qui font mal émotionnellement, à réserver à son psy) ;

— à relever les points importants et à zapper les inutiles ;

— à échauffer une stratégie et à articuler sa défense autour ;

— à ne fournir que les attestations qui vont dans le sens de ce qu'il est important de prouver ;

— à rester le plus factuel possible ;

— à être et rester cohérent tout au long de la procédure.

Nous verrons tout cela dans l'art de constituer son dossier.

Vous avez maintenant de solides critères pour choisir votre avocat. Sachez anticiper. Ne vous laissez pas acculer à devoir vous décider dans l'urgence. Faites ce choix calmement, posément, en prenant le temps de rencontrer plusieurs personnes. Il est très important de bien choisir son avocat dès le début. En effet, changer d'avocat à la veille de l'audience peut être mal perçu par les juges.

De la même façon, prenez le temps de définir votre stratégie pour

ne plus avoir à en changer. Cela aussi est mal vu. Ces revirements passent pour de l'incohérence et de la manipulation. En justice, on attend de vous une cohérence absolue. Que plaidez-vous ? Votre manipulateur, lui, saura avoir cette cohérence. Par exemple, en apparence, il sera le pauvre mari aimant abandonné par une femme immature et dépressive qui fait sa crise d'adolescence à retardement, et le pauvre père dévoué qu'on veut priver de ses enfants qu'il aime tant. Derrière son masque, il sera tout aussi cohérent : son but est de vous détruire et de vous faire payer chèrement votre désertion.

Enfin dernier critère : à chacun son avocat. Sous prétexte de faire des économies, votre manipulateur va évidemment vous proposer de prendre le même avocat. Il faut refuser catégoriquement. Très vite, cet avocat commun ne serait plus que le sien et ne pourrait plus défendre votre cause.

S'entendre avec les juges

Entre les juges et les victimes, il y a souvent une incompréhension réciproque, voire une antipathie, qui se révèle alarmante quand il s'agit de décider du devenir des enfants. Nous l'avons vu, les victimes ont une vision irréaliste de la justice. Leur méconnaissance du système judiciaire leur fait commettre gaffe sur gaffe. Comme elles se croient innocentes et qu'elles s'imaginent qu'elles n'ont rien à prouver, elles auraient tendance à s'indigner facilement et à prendre tout le monde de haut. Leur dossier est vide. Elles accusent à tort et à travers sans apporter de preuves. En overdose de stress, elles crient, pleurent, menacent. Bref, en justice, les victimes se défendent très mal et se présentent sous leur pire jour. Elles ne mesurent pas le danger qu'elles courent et qu'elles font courir à leurs enfants en se mettant ainsi le juge à dos.

Le juge a en face de lui une femme qui semble hystérique et déstructurée (une vraie folle !) ou complètement naïve et absente, alors que son conjoint semble tellement calme et posé. Et pour cause ! Le manipulateur a une maîtrise absolue des codes sociaux. Il sait quoi dire, quand et à qui. Son discours est clair, structuré, faussement rationnel. Le venin est subliminal. Derrière son masque, il actionne ses ficelles habituelles : séduction, pitié et accusation de l'autre. Il parle au juge son langage et cela fonctionne.

Les victimes doivent comprendre qu'un juge aux Affaires familiales est avant tout un être humain. Il n'est ni un sur-homme, ni une machine, et encore moins un devin. Il connaît les lois et cherche à les appliquer au mieux. Mais au moment où il s'occupe de votre cas, il porte une histoire personnelle. De plus, il a eu plein d'autres affaires similaires et de grosses journées de travail. D'autres dossiers l'attendent et de longues heures d'étude de ces dossiers suivront votre audience. Sachez qu'il a peu de temps à consacrer à votre cas. Vous n'aurez pas l'occasion de faire deux fois bonne impression. Les émotions sont en général mal venues dans un prétoire. Elles exaspèrent les magistrats, font perdre du temps et semblent souvent sur jouées, surtout d'ailleurs quand il s'agit d'émotions de femmes. Les hommes ont plus de chance : leurs cris peuvent impressionner et leurs

larmes bouleversent. C'est si beau et si rare un homme qui pleure ! Mais ces bonnes femmes, quelles hystériques ! Socialement les colères de femmes ne passent pas du tout. Alors je recommande vivement aux femmes de pleurer plutôt que de crier. Mais pas trop fort quand même. Votre petite larme passera mieux que de gros sanglots.

Si vous le pouvez, soyez calme, explicative, factuelle, centrée sur votre affaire. N'oubliez pas qu'une part de perception subjective entre forcément en ligne de compte dans le jugement qui sera rendu par le magistrat. Si vous vous faites mal voir en plus d'avoir un dossier vide, ce sera fichu pour vous. Ne parlez au magistrat que de ce qui entre dans le cadre de ses fonctions : la légalité. Ne le fatiguez pas inutilement. Donnez-lui des documents clairs, utiles, bien rangés et faciles à comprendre. Non, vous ne lui mâchez pas son travail. Ce travail est le vôtre. Vous lui permettez de se pencher sur votre cas dans les meilleures conditions.

D'autre part la justice est humaine, donc aléatoire. Peut-être dans les trois affaires précédentes, le juge a-t-il donné la résidence des enfants à la mère. Alors peut-être, dans un souci inconscient de rééquilibrer la balance, quand ce sera votre tour, optera-t-il pour la résidence chez le père. Surtout si vous vous défendez mal, si vous l'exaspérez par votre méconnaissance du mécanisme judiciaire, si vous lui faites perdre son temps avec des anecdotes ou des récriminations hors sujet. À vous de mettre toutes les chances de votre côté.

Tandis que les malentendus s'accumulent, le manipulateur qui, lui, connaît parfaitement le fonctionnement de sa victime et de la justice, tire les ficelles dans l'ombre. L'appareil judiciaire devient un moyen supplémentaire de persécuter sa proie. Il y a tellement peu de pères impliqués. Quand l'un d'entre eux clame son amour pour ses enfants et sa souffrance, forcément, ça marche. Les juges ont envie de donner une chance de s'impliquer à ce père.

C'est pourquoi il vous faut fournir des preuves solides de sa dangerosité. Ne vous justifiez pas, ne vous éparpillez pas. Axez vos arguments sur des faits concrets. Laissez tomber l'idée de faire comprendre au juge qui est votre ex et son niveau de malveillance sournoise. La malveillance sournoise par définition ne se voit pas. Les juges ne sont pas formés pour comprendre la manipulation mentale et les situations d'emprise. Vous allez passer pour folle ou diabolique. Amenez des faits objectifs.

Experts, médiateurs et enquêteurs sociaux

Au cours de la procédure, vous allez peut-être devoir demander ou subir des expertises, une enquête sociale ou une médiation. À chaque fois, au lieu de vous sentir sur la sellette, prenez-le ainsi : la justice cherche à faire son travail en recueillant le plus d'éléments possibles. C'est une chance qu'il faut savoir saisir. Pour éviter que chacune de ces expériences ne vire au fiasco, ajoute à votre traumatisme et ne desserve votre cause, il est important que vous y soyez préparée et que vous en ayez compris les enjeux implicites.

La médiation

Quand les belligérants semblent irréconciliables, les juges font de plus en plus souvent appel à la médiation. Que de temps, d'argent et d'énergie sont ainsi gaspillés en pure perte ! Quand il y a un pervers dans un couple, la médiation est vouée à l'échec. Le but du manipulateur n'est en aucun cas de s'entendre, mais de détruire son ex. Autant le savoir d'avance et ne pas placer d'espoir dans cette démarche. Pour autant il va falloir que les victimes jouent le jeu, se montrent de bonne volonté et qu'elles attendent que la médiation ait montré son inefficacité. Dans certains cas, en étant bien coachées pendant tout le processus, les victimes ont pu en faire un espace thérapeutique. Elles ont pris du recul et vu leur ex fonctionner. Elles ont dépassé leurs peurs, géré leurs émotions et commencé à pratiquer l'affirmation tranquille de soi.

Mais dans la plupart des cas, les victimes, encore fragiles, se retrouvent face à leur agresseur dans des confrontations éprouvantes. Le manipulateur profite de ces huis clos pour continuer sa violence psychologique insidieuse. Ce qui se passe en sourdine est connecté à des années de maltraitance. Il faudrait connaître toute l'histoire pour comprendre. Les médiateurs ne voient rien, se font progressivement embobiner et finissent par épouser la cause de l'agresseur, sans même s'en rendre compte. Les professionnels se font quasi systématiquement récupérer. Ils se mettent à désavouer la victime, tandis que le

manipulateur savoure sa victoire. Cette injustice supplémentaire est quasiment insoutenable pour les victimes.

Les expertises psychologiques

Les experts-psy ne sont pas tous formés à comprendre et détecter la manipulation mentale, loin s'en faut. Leur expertise est donc un quitte ou double. Soit ils ont bien compris et cela transparaît dans leur expertise, soit ils n'ont rien capté et l'expertise sera à charge pour la victime. J'ai eu l'occasion de lire beaucoup d'expertises. Je suis en général consternée. Certains rapports, facturés très chers par des experts réputés, sont truffés d'erreurs et d'approximations.

L'un d'entre eux, mélangeant tous les intervenants, m'attribuait même une liaison avec mon client ! Un autre rapport assurait « *qu'à l'étude des dires et des faits, le sieur X ne présentait aucun caractère de dangerosité.* » Des dires, sans doute : les conjoints violents sont en général dans le déni de leurs actes. Mais des faits ? Ce charmant monsieur avait incendié la villa de son amie, puis l'avait estourbie avec une barre de fer, la laissant agoniser dans sa mare de sang. Une villa réduite en cendres, un trauma crânien et dix-huit points de suture sur le crâne ne sont pas des faits suffisants pour estimer ce type dangereux ? Bravo l'expert !

Certains rapports prennent pour argent comptant les calomnies du manipulateur sur sa conjointe et reproduisent mot pour mot son discours. D'autres experts, n'ayant pas repéré que l'un des parents est pathologique, concluent au « conflit parental ». La souffrance des enfants n'est alors qu'un « conflit de loyauté ».

J'ai aussi lu des expertises très bien faites. Tous les éléments de la manipulation ont été repérés et décrits minutieusement, mais l'expert ne va pas au bout de son propos, laissant au juge, qui n'a pas de formation en la matière, le soin de deviner qu'il s'agit d'un cas d'emprise psychologique.

Mais il faut dire à la décharge des experts que, comme d'habitude, les victimes n'y mettent pas du leur. Stressées, éparpillées, remâchant en boucle un épisode en apparence anecdotique, elles protègent l'image de leur manipulateur. Elles taisent leur quotidien : les simulacres d'étranglement, les menaces, les insultes, l'alcoolisme, les viols... En revanche, manquant d'oreilles compatissantes, elles s'épanchent sur leur enfance douloureuse, confirmant la thèse de la personne perturbée. Elles se justifient sans cesse, plaident coupables et servent au psy la version de leur conjoint. C'est ainsi qu'elles posent elles-mêmes leur tête sur le billot.

L'enquête sociale

L'enquête sociale est en général vécue par les victimes comme un désaveu de leurs compétences parentales et comme une intrusion dans leur sphère privée. Elles en sont très humiliées et se rebiffent à l'idée de devoir prouver ce qu'elles valent. Plus dramatique : elles ne réalisent pas qu'elles vont avant tout être jugées sur des éléments basiques et très terre à terre. Les critères sont pourtant simples à comprendre. Ce sont quasiment les mêmes que pour une assistante maternelle.

Du point de vue de la justice, ce qui est avant tout important dans la vie d'un enfant, c'est :

- un lieu de vie sain, propre, rangé, fonctionnel et sécurisé : caches prises sur les prises de courant, détergents et médicaments hors de portée des enfants ;

- une alimentation équilibrée comportant ce qu'il faut de laitages, de fruits et de légumes ;

- une préoccupation de leur santé : vaccins à jour, rendez-vous médicaux honorés ;

- une hygiène de vie adaptée à des enfants avec une bonne organisation pour la douche et les devoirs, des sorties en plein air et des horaires de coucher raisonnables ;

- une ambiance de bonne moralité ; pas de déviances : drogues, alcool, violence ou débauche ;

- un parent ayant un projet éducatif.

Lorsque j'explique aux victimes que ces critères, pourtant évidents, entrent en ligne de compte avant tout, elles tombent des nues.

Sylvie, mise en accusation par Jules et déjà sérieusement sur la sellette, s'indigne : « *Ce n'est pas le plus important ! L'important, c'est la qualité de la relation avec les enfants !* » Dans son cas, si elle espère que la qualité de la relation mère-enfants sera l'essentiel de l'enquête, cela tombe mal. Instrumentalisés par Jules, les enfants sont odieux avec elle, et de plus en plus difficiles à cadrer.

Cependant, quand j'écoute ma clientèle, j'ai tout de même l'impression que ces enquêtes sociales sont d'une grande indulgence avec les papas. On leur en demande bien moins. C'est normal qu'ils aient un plus petit logement, qu'ils soient moins « accro » au ménage et plus adeptes des livraisons de pizzas. Du moment que la main sur le cœur et la larme à l'œil, ils assurent adorer leur enfant, beaucoup leur sera pardonné. Leur horrible bonne femme les empêchait de prendre leur place de père, alors ils auront tout le temps d'apprendre si on leur en laisse la chance.

C'est ce qui ressortira souvent dans le rapport de l'enquêteur social.

Les dysfonctionnements de la justice

Voilà, avec ce chapitre, j'ai voulu donner des clés aux victimes pour mieux comprendre le système judiciaire et en avoir une vision plus neutre, plus objective, donc plus aidante. Cependant il me faut bien admettre que le système judiciaire a ses limites et aussi qu'il dysfonctionne dans certains cas. Mon questionnement sur ces dysfonctionnements est entièrement basé sur les témoignages de ma clientèle.

Un besoin de jugement tempéré

Le système judiciaire est prévu pour la conciliation, la modération, la médiation entre des parties en colère, certes, mais toutes de bonne volonté. Il y a rarement un « tout innocent » et un « tout coupable ». La justice aime les jugements modérés, équitables, donnant à chacun l'impression qu'il a été entendu. Dans les situations ordinaires, c'est très sage. Chacun pourra ainsi s'apaiser. Cela ne fonctionne pas avec un manipulateur. Il faudrait faire montre de la plus grande fermeté avec lui. Si la justice semble lui donner raison, même partiellement, il s'enhardit à aller plus loin. Chaque terrain conquis l'incite à réclamer plus. Il fera appel de toute façon, tôt ou tard. Par peur des représailles, sa victime demande déjà trop peu.

Cela devrait se voir dès le début. Par exemple, quand une mère demande elle-même la résidence alternée pour un tout-petit, c'est très probablement parce que son ex la terrifie. Si un homme laisse quasiment tous les biens communs à sa femme, c'est également pour tenter d'apaiser son dragon. Quand les juges montreront aux manipulateurs qu'ils sont repérés et que leurs manigances ne marcheront pas, le harcèlement s'arrêtera. Le plus simple est de les atteindre au porte-monnaie : c'est le seul endroit où on peut leur faire mal. La seule sanction qui peut les calmer est la sanction financière.

Pour les contrevenants identifiés, le juge considère que l'impact d'une remontrance et d'un rappel à la loi est suffisant dans un premier temps. Chacun a droit à une deuxième chance. Cette façon de

procéder, alliée au côté coûteux et impressionnant de la justice, calme effectivement bien les individus normaux. Pas les manipulateurs, qui vont ricaner dans le dos du juge. Vous connaissez leur *credo* « *Cause toujours !* » Dans notre société, il suffit de s'excuser vaguement avec un air contrit pour être absous. Ce fameux droit à l'erreur et à la deuxième chance est une aubaine pour le manipulateur. Les juges aiment les gens qui font amende honorable avec un air contrit. L'hypocrite l'a bien compris. Le juge considèrera que la victime est de mauvaise volonté si elle ne tourne pas la page à la suite de ces fausses excuses. Or avec un manipulateur, tourner la page, c'est se rendormir.

Enfin le système judiciaire n'est pas prévu pour être instrumentalisé par un pervers et devenir une machine à broyer l'autre. Les manipulateurs multiplient les procédures, étranglent financièrement leur victime, utilisent le cloisonnement de la justice pour passer entre les mailles du filet.

Le cloisonnement de la justice

En justice, chaque type d'affaires a son tribunal. Si votre conjoint vous donne des coups, votre affaire est une affaire pénale. Elle est jugée au tribunal correctionnel si les blessures ne sont pas trop graves, aux assises s'il s'agit de viol ou d'actes qualifiés de criminels. Le dossier sera instruit par un juge d'instruction. Les expertises demandées ne concerneront que cette affaire.

En parallèle, le divorce est jugé par le juge aux affaires familiales (JAF), qui dépend du tribunal de grande instance (TGI). Il demandera peut-être lui aussi des expertises (psychologiques, psychiatriques, ou enquête sociale), qui seront indépendantes de celles demandées par le juge d'instruction. Le JAF aura connaissance de l'existence d'une instruction en cours à propos de violences conjugales, mais une instruction en cours n'étant pas une condamnation, il ne pourra en tenir compte que très partiellement.

Si par ailleurs votre conjoint maltraite aussi vos enfants, physiquement ou psychologiquement, une troisième juridiction pourra être conduite à intervenir. Il s'agit cette fois du juge pour enfants (rattaché au tribunal de grande instance) statuant en matière d'assistance éducative, qui devra évaluer le niveau de mise en danger des enfants et ordonner les mesures de protection adéquates. De la même façon, le JAF aura connaissance de cette affaire en cours, mais n'en aura pas nécessairement les conclusions au moment où il devra décider de la garde des enfants. Heureusement la décision du juge pour enfants sera prioritaire sur celle du JAF, mais il peut s'écouler plusieurs mois entre le rendu de la décision du JAF et celui de la

décision du juge pour enfants. Pendant ce laps de temps, les mamans devront se débrouiller seules pour protéger les enfants, jusqu'à aller contre une décision de justice, si le JAF n'a pas ordonné des visites médiatisées. Si le juge pour enfants n'a pas de preuves de ces maltraitances, il y aura non-lieu. Les mères ayant cherché à protéger leurs enfants sont alors hors la loi et se rendent coupables du délit de non-représentation d'enfant. C'est ainsi qu'il arrive maintenant que des mamans soient condamnées à de la prison, avec sursis la plupart du temps, mais parfois même à de la prison ferme.

Si enfin votre ex-conjoint était votre employeur, ou si vous avez des immeubles de rapport en commun, vous pouvez avoir encore d'autres affaires en cours, devant d'autres tribunaux. La malveillance extrême du manipulateur se fractionne ainsi dans des dossiers cloisonnés, où chaque affaire prise individuellement et dans l'ignorance des autres affaires paraît évidemment beaucoup moins grave.

Il manque à la législation des outils pour gérer ce cas de figure aussi complexe que particulier qu'est le divorce d'avec un manipulateur. À ce sujet, les pistes proposées par le Dr Pagnard dans son livre *Les Relations toxiques*¹ me paraissent très pertinentes. Notamment, elle propose que des juges soient formés pour comprendre les violences familiales et la manipulation mentale. Ce ne serait pas si compliqué de les former puisque ces situations sont totalement stéréotypées. Dès qu'une situation rentrerait dans ce cas de figure, il suffirait qu'un juge spécialisé dans la manipulation mentale centralise toutes les données et les mette à la disposition de tous les magistrats saisis. Geneviève Pagnard ajoute : « Si un manipulateur destructeur se heurtait systématiquement à une « fin de non-recevoir », s'il lui était signifié l'anomalie de son comportement, il ne chercherait plus à multiplier les procédures onéreuses pour lui (mais aussi pour la société). Les tribunaux seraient désengorgés et les dossiers traités avec une rapidité et une efficacité remarquables. »

Un besoin urgent de formation

Le manque de formation des acteurs du système judiciaire est la principale cause de son dysfonctionnement. Avec les manipulateurs, il faut pouvoir passer par-dessus l'image. Quand j'écoute parler mes clients de leurs déboires avec les différents intervenants, je constate que la méconnaissance du problème reste quasi totale à tous les étages. Un gendarme m'a même confié en aparté que la nouvelle loi sur les violences morales faite aux femmes le laissait bien démuni. Comment agir efficacement quand on n'arrive pas à comprendre ce qui se passe ? Les comportements pervers sont difficiles à détecter

pour les non-initiés. Ils passent pour de la maladresse, de la muflerie ou un manque d'éducation. Les juges ne peuvent pas voir la valeur sadique des propos et des attitudes. Les provocations narquoises sont permanentes, mais invisibles. Enfin, quand deux conjoints s'accusent mutuellement des mêmes choses, il est bien difficile de savoir qui dit la vérité. Comment se fait-il que ces situations pourtant si stéréotypées restent pareillement méconnues ?

Il en va de même des médecins. Par méconnaissance du problème, mais aussi pour éviter des ennuis avec le Conseil de l'ordre, ils refusent généralement de faire des attestations et même rechignent à établir des certificats. Ce fut le cas de Julia, tabassée par son conjoint et présentant un cocard qui lui dura dix jours. Son médecin bordelais, très réticent à établir le certificat médical, lui dit : *« Dénoncer la violence, c'est l'aggraver. Je ne vous marque que deux jours d'ITT parce qu'après, il risque le pénal ! »* Ce médecin était plus en empathie avec l'agresseur qu'avec sa victime et n'a pas établi son certificat sur des faits, mais sur ses propres préjugés.

Clientélisme

Il arrive que mes clientes produisent en justice un dossier solide et bien garni. Leurs accusations sont graves, certes, mais étayées de toutes les preuves nécessaires. On se dit que cette fois, la justice va pouvoir faire son travail avec intégrité. Or la décision rendue est une aberration, un véritable déni de justice, même l'avocat de la victime est effondré. La cliente me confie alors que son mari est un notable dans leur ville, qu'il a un grand réseau d'influence, qu'il fait partie de telle confrérie, cercle ou club. Je n'aime pas stigmatiser une corporation, quelle qu'elle soit. Pour autant, ces témoignages reviennent trop souvent pour que j'occulte le phénomène. J'invite toutes les corporations à se méfier de leurs brebis galeuses et à ne pas les protéger. Les pervers s'infiltrent dans tous les milieux et de préférence ceux qui leur apporteront une couverture, une honorabilité, une impunité et un réseau. En couvrant leur déviance, c'est toute la réputation de la congrégation qui en sort entachée.

Commedia dell'arte

Souvent, à la lecture des décisions de justice, les victimes ont l'impression que la justice a donné la même valeur à leurs arguments étayés de preuves, et aux affirmations péremptoires mais non justifiées de leur manipulateur. Alors à quoi cela sert-il de monter un dossier ? Pourquoi le juge a-t-il cru aux mensonges ? Nous avons tous en

mémoire l'image du témoin arrivant à la barre, levant la main droite et jurant de dire toute la vérité et rien que la vérité. Les victimes appliquent ce concept à la lettre. De toute façon, elles mentent mal, cela se verrait tout de suite. Autant ne pas essayer. Les manipulateurs, eux, rigolent doucement. Ce sont des menteurs professionnels et ils adorent ça.

L'avocat de Nadine s'étonne :

« *Pourquoi êtes-vous allée dire cela à la police ?*

— *Parce que c'est la vérité !* répond Nadine.

— *Mais il ne faut pas tout dire ! Cet élément vous dessert. Vous auriez dû vous taire. »*

Nadine rétorque qu'elle croyait qu'on n'avait pas le droit de mentir en justice. Son avocat lui explique alors que pour défendre leur client, les avocats ont le droit de mentir. Tous les coups sont permis. Ils accusent la partie adverse et ils mentent effrontément, surtout quand leur dossier est vide. Cela s'appelle « les effets de manches ». Le juge est habitué et sait faire la part des choses. Nadine est profondément choquée. Elle s'imaginait que les avocats étaient assermentés, ou au moins soumis à la même règle que les justiciables. Ils ne devraient pas avoir le droit de mentir. Cela devrait même être interdit et sanctionné. Son avocat hausse les épaules et conclut : « *Le tribunal est un théâtre. Chacun y joue son rôle. Jouez le vôtre. »*

D'autres avocats m'ont dit ne pas voir la situation ainsi. Bien qu'ils reconnaissent exagérer sciemment certains points et choisir de taire ceux qui sont défavorables à leur client parce qu'effectivement cela fait partie du jeu, ils pensent qu'ils perdraient définitivement leur crédibilité auprès des juges s'ils abusaient de ce procédé.

Le problème est que les manipulateurs, eux, sont de très bons acteurs. Ils vont jouer la comédie à fond, y compris avec leur propre avocat. Ils racontent une histoire cohérente et poignante aux magistrats et savent parfaitement bien retourner tout l'aspect subjectif de la situation en leur faveur. Je pense que certains avocats défendant un manipulateur ne savent même pas qu'ils sont utilisés et mentent en adhérant à la version de leur client.

Toutes ces procédures judiciaires sont humiliantes et éprouvantes pour les victimes. Elles font partie de cette guerre dans laquelle elles ne voulaient surtout pas entrer. Entre gens de bonne volonté, on ne devrait jamais en arriver là ! C'est aussi pour cela que les victimes ne se sont pas mieux renseignées et qu'elles ont tant traîné des pieds pour constituer leur dossier. Elles le paieront extrêmement cher. La machine judiciaire s'est mise en route. Elle est partie de travers. Tout ira de mal en pis. Les victimes s'enliseront de procédures en procédures jusqu'à être dépossédées de tout, comme prévu par le

manipulateur. En découvrant les jugements rendus, en général incompréhensibles pour elles, les victimes sont effondrées, sanglotent, hurlent au complot et à la machination. Dans la majorité des cas, sans le savoir, elles ont été l'artisan de leur perte par leur méconnaissance des impératifs de la justice et par leur manque d'anticipation de la malveillance de leur ex.

Nul n'est censé ignorer la loi. La loi protège le faible, pas l'imbécile. Quand on divorce d'un manipulateur, on s'aperçoit très vite que la loi protège surtout le plus vicieux des deux. C'est pour cela qu'il vous faut une défense imparable, donc un dossier en béton.

¹ Voir bibliographie.

Préparer son dossier

Tant qu'elles n'ont pas compris de quoi il retourne, les victimes découragent leur avocat. Le dossier est désespérément vide : pas de factures, pas d'attestations, pas de mains courantes ou de certificats médicaux. Or sans preuves, impossible d'obtenir un jugement favorable. Les victimes sont des personnes trop idéalistes et de ce fait, déconnectées des réalités. Il est urgent qu'elles fassent travailler leurs neurones pour s'adapter à la réalité du monde. Il y a un minimum de sens pratique à avoir, surtout quand il y va de la santé et de la sécurité des enfants ! La justice est certes imparfaite, mais au moins donnez-lui les moyens de faire son travail. Un bon dossier vous évitera bien des déboires.

Un dossier bien constitué doit comporter avant tout toutes les pièces citées dans le chapitre « Préparer son évocation ». Ensuite cela dépendra de ce que vous voudrez prouver. Il faut choisir une ligne d'attaque et s'y tenir. Les pièces fournies doivent venir se positionner en cohérence avec ce que vous plaidez et se recouper les unes les autres. Votre avocat vous guidera dans la préparation de votre dossier, en utilisant les pièces que vous lui fournirez.

En droit français, il est préférable de prouver par écrit. C'est donc par tous les moyens écrits possibles que vous pourrez étayer votre argumentation. Vous pouvez fournir des certificats médicaux, des lettres, des copies des mains courantes, des photocopies, des photographies, des relevés de comptes bancaires, des actes d'huissier pour faire constater, par exemple, l'abandon du domicile conjugal ou la disparition de vos meubles. Les témoignages de votre famille (à l'exception de vos descendants) et de toutes personnes (voisins, collaborateurs, amis...) sont valables. Ces témoignages ou attestations doivent être consignés par écrit sous forme manuscrite sur un formulaire type de témoignage, signés et accompagnés de la photocopie de la carte d'identité.

En revanche, pour l'utilisation des messages vocaux, les enregistrements de conversations et les textos, voyez avec votre avocat comment ils peuvent éventuellement être exploités.

Faites attention à la pertinence des témoignages recueillis. Je suis

parfois sidérée en lisant les attestations recueillies par mes clients. À quoi sert une attestation de votre voisine disant que dimanche dernier, elle vous a vue jouer dans votre jardin avec vos enfants ? C'est en amont que vous devez vous poser la question : Que doit prouver ce témoignage ? Votre bonne moralité ? Vos compétences parentales ? La méchanceté de votre conjoint à votre égard ou sa maltraitance envers les enfants ?

Les attestations de professionnels auront toujours plus de poids que les témoignages de vos proches. Les témoignages factuels aussi. Les récits factuels sont ceux qui répondent à ces questions : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Combien ? Par exemple, une attestation disant que vous êtes une bonne mère sans préciser en quoi est un témoignage trop subjectif. Celle où il est écrit que, depuis votre emménagement en telle année, votre voisine vous a vue emmener les enfants à l'école tous les matins et qu'elle n'a jamais vu le papa faire de même est plus constructive. Enfin il y a les attestations de type « l'homme qui a vu l'ours » et celles qui sont du registre de « l'homme qui a vu l'homme qui a vu l'ours ». Les attestations de ceux qui ont vu se produire des faits sont de la première catégorie, celles qui disent que le témoin vous a entendu dire que... sont de la seconde catégorie et ne servent pas à grand-chose.

Il y a trois domaines principaux où il faudra vous battre : votre argent, votre santé mentale et la garde des enfants. Rappelez-vous les cinq phrases relevées par le Dr Pagnard : « *Tu es folle. Tu es incapable d'élever les enfants. Tu n'auras pas la garde des enfants. Tu n'auras pas de pension alimentaire. Tu veux la guerre, tu auras la guerre.* »

L'argent

Comme je le dis dans *Échapper aux manipulateurs*, les manipulateurs sont en général d'une avarice maladive et sordide à en être obscène. Et comme je l'explique dans *Je pense trop*, leurs victimes sont profondément altruistes et généreuses à en être stupides. Leur désintéressement fait bien les affaires du manipulateur. De même, les victimes rechignent à dénoncer les malversations de leur manipulateur. Même quand il a falsifié leur signature, même quand il fraude, les victimes sont programmées à rester loyales et à se taire. Pourtant il ne devrait entrer dans aucun système de valeur la volonté de se laisser voler et dépouiller, ni de laisser une totale impunité aux voleurs qui détroussent leur conjoint et leurs enfants. Car à qui sert cette loyauté ? À qui profite votre désintéressement financier ? Il faut souvent secouer les victimes pour qu'elles réalisent que cet argent qu'elles n'auront pas si elles ne se battent pas, c'est à leurs enfants

qu'il va manquer. C'est d'ailleurs le seul argument qui finit par porter.

Pour un manipulateur, une pension, c'est une réserve d'argent qu'il distribue à sa guise en fonction de votre docilité. Il vous fera bien sentir que cette pension est indue et il s'empressera d'en retrancher le moindre extra qu'il devrait faire pour ses enfants. Il essaiera de vous entraîner dans des comptes d'apothicaires minables. J'en ai même vu un essayer de faire entrer dans les comptes du ménage, comme ayant une valeur marchande, sa soi-disant participation à l'épanouissement professionnel de sa femme. Ils ne doutent de rien ! Ne rentrez pas dans ce genre de débats. Restez centrée sur les chiffres et sur ce que dit la loi. Et rappelez-vous d'essayer d'obtenir un jugement le plus détaillé possible. Que couvre la pension ? Qui paye quoi en cas de dépenses exceptionnelles ?

Pour justifier le montant de la pension que vous allez demander, il faut réunir toutes les pièces prouvant votre niveau de vie, les revenus du foyer et votre bonne foi. Établissez un bilan financier de vos dépenses habituelles. N'oubliez rien : loyer, remboursement de prêts, nourriture, vêtements, voiture, assurances, frais de scolarité, activités extra-scolaires, vacances... Soyez le plus honnête possible en ce qui vous concerne pour que le magistrat ne doute pas de votre bonne foi. Dénoncez sans états d'âme la malhonnêteté de votre conjoint si vous pouvez la prouver. Enfin, demandez toujours un peu plus que ce que vous souhaitez obtenir.

La santé mentale

Les victimes sont censées être complètement folles et incapables de s'occuper d'enfants. Le manipulateur va attaquer fort sur ce thème. La moindre hospitalisation, la moindre ordonnance de somnifères, le moindre éclat émotionnel que vous auriez pu faire dans sa famille sera exploité. À vous d'anticiper et de mettre hors de portée de votre manipulateur vos ordonnances médicales et vos comptes-rendus d'hospitalisation. Vous risquez de devoir apporter la preuve de votre équilibre mental. Si les accusations sont suffisamment graves pour alerter votre avocat, vous pouvez fournir une expertise psychiatrique établie à votre demande et à vos frais par un expert psychiatre reconnu. Bien sûr il faudra des attestations de proches qui peuvent dire que vous êtes gaie, sociable et équilibrée. Mais si vous le pouvez, faites établir une attestation à votre chef de service et à votre employeur prouvant que vous êtes une employée fiable, saine d'esprit, avec un poste à responsabilités, un bon relationnel ou autre. C'est ce qui aura le meilleur impact.

Vos compétences parentales et les déficiences de l'autre partie

Vous savez maintenant que vous allez être attaquée dans vos compétences parentales. C'est sur cette partie de votre dossier qu'il faut être le plus vigilante à fournir les bons éléments. C'est aussi sur cette partie qu'il faut avoir une approche d'une cohérence absolue.

Voici l'erreur la plus courante que font les victimes. Sur le sujet de la résidence alternée, les manipulateurs sont très chatouilleux. Les pressions et les menaces que subissent les victimes se concentrent essentiellement sur ce point. Terrorisées par les féroces représailles qui les attendent si elles résistent, elles cèdent sur la résidence alternée, donc la demandent elles-mêmes en justice. En parallèle, elles essayent de dénoncer la maltraitance psychologique de leur ex et ses carences parentales. Le message qu'elles passent au juge est contradictoire : *« Je veux prouver que mon mari est dangereux et incompétent, mais je demande quand même à ce qu'il garde mes enfants une semaine sur deux. »* Si vous avez décidé de prouver sa dangerosité, demandez à ce qu'il ait un droit de visite mais pas d'hébergement, et si vos preuves sont conséquentes, à ce que ces visites soient médiatisées. Oui, il va être fou de rage. Et alors ? De même, une maman avait porté plainte pour des attouchements et n'osait pas demander à ce que le père ne voie plus sa fille qu'en visites médiatisées, par peur de sa réaction. Elle attendait que la justice impose cette mesure. Or le juge ne peut pas ordonner quelque chose qui n'est pas demandé. Comment croire à la réalité des abus si la mère ne va pas au bout de sa démarche et continue à accepter sans broncher les week-ends chez le père ?

En général, peu de temps avant la séparation, le manipulateur, qui ne s'était jamais occupé de rien jusque-là, change du tout au tout et se montre brusquement partout. On le voit à la crèche, à l'école, chez le médecin. Il bavarde, flatte ses interlocuteurs et y va sa petite blague. Il se fait ainsi passer pour une personne super sympa partout, y compris chez votre boulangère. Ça l'a pris brusquement. Maintenant, il va acheter des croissants tous les dimanches matins avec le petit dernier à califourchon sur son dos. Quel bon papa ! La boulangère pourra en attester et dire aussi qu'elle n'a jamais vu la maman. Curieusement, l'attestation en poche, il se sera lassé des croissants dominicaux. La boulangère ne le reverra pas de si tôt.

C'est pourquoi il faut anticiper et rassembler le maximum de pièces avant qu'il ne se réveille. Photocopiez les années entières de livrets scolaires non signés du père. Faites établir des attestations à la crèche, à l'école, aux professeurs principaux, aux enseignants des années précédentes, au médecin traitant, au dentiste, à l'orthophoniste, aux

baby-sitters, disant qu'ils n'ont jamais vu le père. S'il s'est réveillé entre-temps, ces personnes peuvent préciser que jusqu'à telle date, il était aux abonnés absents, puis noter que brusquement, depuis cette date, ils le voient tout le temps. Une maman a même établi une feuille d'émargement et demandé au personnel de la crèche de la signer en cochant matin et soir qui a amené l'enfant et qui l'a récupéré. C'était pour elle le meilleur moyen de prouver que le père ne s'occupe jamais de l'enfant, alors qu'il braille partout sa souffrance de ne pas le voir.

Les paroles s'envolent, les écrits restent. Ne décidez de rien par oral. Consignez tout par écrit. Les courriers et les mails iront dans votre dossier. Attention à déminer le contenu des mails de votre manipulateur par vos réponses. Attention aussi à rédiger vous même des mails clairs et explicatifs, faciles à comprendre pour un magistrat qui ne connaît pas tous les tenants et aboutissants de vos querelles familiales.

Rappelez-vous que les juges ont peu de temps, beaucoup d'affaires en cours, et ne connaissent rien à votre histoire. Votre dossier doit être synthétique, clair, rangé par chapitres, par thèmes. Par exemple :

- violence, menaces et insultes ;
- changements de plan et plantages de dernière minute ;
- envie de voir l'enfant et de s'en occuper (qui demande, qui propose) ;
- finances : qui paye quoi, etc.

Normalement, c'est votre avocat qui le prépare. Ne doivent y figurer que les éléments qui étayent votre thèse. Votre avocat est là pour monter le dossier et le faire correspondre à la trame judiciaire, mais c'est à vous d'en apporter le contenu. Et oui, c'est un travail de fourmi. Il faut frapper à toutes les portes et passer outre l'humiliation d'avoir à demander. Vous essuierez quelques refus des uns, serez touché par la bonne volonté des autres. Il faudra classer, trier, chercher... Divorcer d'un pervers est bien un emploi à plein temps.

Enfin, le moment de l'audience est à la fois très court et très intense. Vous risquez d'être noyée sous l'émotion, surtout si votre manipulateur vous provoque et vous nargue. Pour compléter votre nouvelle connaissance théorique du système judiciaire, vous pouvez y ajouter un peu de pratique. Prenez le temps d'aller assister à des audiences publiques, devant le tribunal d'instance ou le tribunal correctionnel par exemple. Cela vous aidera à apprivoiser la violence du moment où vous passerez devant le juge et vous pourrez vous faire une idée de ce qui vous attend. Il ne s'agira pas de divorces, puisque les divorces se font en audiences privées, mais ces audiences publiques vous donneront quand même un aperçu plus réaliste que les séries télévisées.

CHAPITRE 7 — GÉRER LA PRESSION AU DÉCOLLAGE

Voilà, vous avez maintenant tous les éléments pour sortir de votre état de victime épuisée, vidée, terrorisée. Vous avez pris conscience de votre part de responsabilité. Jusqu'à présent, ce que vous faisiez : plaider coupable, y retourner pour l'apaiser, vous montrer conciliante, c'est-à-dire soumise, et vous refaire maltraiter, a toujours aggravé la situation. C'est fini.

Il vous faudra composer avec vos frustrations. Votre besoin que les choses soient apaisées pour finir l'histoire proprement ne sera pas satisfait. Mais vous pouvez encore finir l'histoire dignement en restaurant votre intégrité. Une seule attitude s'offre à vous : dire une bonne fois : « *Tu ne me maltraiteras plus !* » et vous y tenir.

La rupture avec un manipulateur crée un vide sidéral. Il avait déjà fait le vide en éloignant toutes les personnes ressources de votre entourage. Il va retourner les amis communs en sa faveur. Vous irez de déception en déception. Et pour finir, il montera tout l'entourage contre vous. Les rares personnes qui resteront à vos côtés ne comprendront pas grand-chose à ce qui vous arrive et vous donneront souvent de mauvais conseils. C'est terrible d'être le seul à voir ce qui se passe et à ne pas pouvoir le dénoncer. Vous le comprendrez vite : vous ne pouvez compter que sur vous-même pour vous sortir de ce mauvais pas. Il y va de votre survie. Votre manipulateur vous entraînera dans une guerre totale, sale, sans éthique, sans limites, mais vous ne pourrez vous y soustraire. Vous n'aurez pas de sitôt le droit d'oublier et de passer à autre chose.

Votre détermination va vous redonner de l'énergie. Il en faudra. Comportez-vous en personne adulte, responsable, structurée et cadrante. Souvenez-vous, c'est un morveux que vous avez en face de vous. Un sale môme, bête et méchant. Symboliquement il faut qu'il prenne une bonne fessée pour se tenir tranquille. Vos attitudes doivent faire passer les messages suivants : « *Même pas peur ! Même pas mal !* » Et : « *Retourne jouer aux billes avec tes crottes de nez, tu ne m'intéresses plus !* » (Enfin, métaphoriquement, mais c'est le seul message qu'ils sont susceptibles de comprendre !) La cause est juste : ne pas laisser une personne déviante se prendre pour le caïd de la cour de récré et

imposer arbitrairement sa loi.

Un manipulateur quitté a les réactions d'un chat qui a perdu sa souris. Votre dérobade excite ses instincts de chasseur. Il va vous suivre, vous pister, vous frôler, vous renifler, et s'il le peut, vous acculer et faire votre siège. Son comportement risque de vous redonner des réflexes de proie. Or vous le savez maintenant : les comportements de proie aggravent les choses. Plus vous essaieriez de vous esquiver diplomatiquement, plus il vous croira complice et vous-même excitée par son jeu. Au lieu de vous dérober, faites face et recadrez-le vigoureusement. Sa crise de rage sera intense, mais la traque s'arrêtera net. En principe.

Ivre de rage de vous voir lui échapper, votre conjoint va vous mettre une pression de dingue, testant tous vos points faibles, activant vos doutes, vos peurs et votre culpabilité. Il va aussi tirer de toutes ses forces sur ses ficelles de séduction, d'apitoiement, d'intimidation et de culpabilisation. Préparez vos réponses à l'avance pour pouvoir vous affirmer tranquillement. Ne vous justifiez plus et ne rentrez plus dans le débat. Le concept-clé de votre attitude est « *C'est trop tard. Il fallait y penser avant. Je ne changerai pas d'avis.* » Souvenez-vous aussi des phrases magiques : « *Si tu le dis...* », « *C'est ton avis...* », « *Tu as le droit de le croire.* »

Voici les arguments de manipulateurs les plus classiques et des exemples de réponses adéquates :

« Tu détruis une famille unie !

— *Non, je quitte un mari que je ne supporte plus. Du reste, un couple, ça se construit à deux, ça s'entretient à deux et ça se détruit à deux. Je prends la décision de partir mais tu as ta part de responsabilité dans notre fiasco.* »

« Je t'aime !

— *Je ne te crois plus. Tu ne sais pas ce que c'est que l'amour.* » « Tu me fais souffrir.

— *On ne reste pas avec son conjoint uniquement par peur ou par pitié.* »
« On va faire une thérapie de couple.

— *C'est trop tard pour le couple. Mais fais une thérapie pour toi, cela te fera le plus grand bien.* »

« Je vais changer !

— *Si tu veux changer, fais-le pour toi. Pour moi, c'est trop tard, je ne t'aime plus.* »

« Tu fais du mal aux enfants !

— *Il ne tient qu'à toi que cela se passe bien avec les enfants.* » « Je vais me suicider !

— *Je n'ai pas à porter ton envie de vivre ou de mourir, elle*

t'appartient. »

Prévenez néanmoins tous ses proches de ses menaces de suicide en leur expliquant que vous êtes la personne la plus mal placée pour l'aider et que c'est à eux de le surveiller. Si sa famille vous fait des reproches, dites-leur calmement que le divorce est un droit légal en France, pas un crime, et que des tas de gens sont quittés tous les jours, sans se suicider pour autant. Sa fragilité psychologique n'a rien à voir avec vous.

« Je vais te... !

— Tes menaces sont minables et ne me font pas peur. » « Tu veux me voler mes enfants et/ou mon argent.

— Non, je veux juste que la loi se pose, ni plus ni moins. Je n'aurai que ce à quoi j'ai droit. »

Et pour tout le reste, dites :

« C'est un bon argument, garde-le pour ton avocat. Moi, je ne changerai pas d'avis. »

Pour que vous puissiez avoir un aperçu du niveau de pression que subissent les victimes, voici un des nombreux textos fleuves reçus par Lydia, une de mes clientes. Il était fou de rage qu'elle ait refusé le bouquet de fleurs qu'il a essayé de lui faire passer par leur fils pour la rendormir. J'ai laissé la ponctuation et l'orthographe.

« Tant que je verai Nicolas mon fils que tu m'as enlevé avec cette tristesse sur les épaules de petit garçon

Ce soir, j'ai compris qu'il fallait passer à la vitesse supérieure

La cible c'est mes enfants qui n'ont rien demandé mais quand je te vois avec ta tête et ton obstination...

Je te laisserais pas reproduire la même chose

Si ton père est seul au monde comme tu dis

Réfléchis pour ton grand

Tu ne rattraperas jamais le passé

Et ces moments ou ton fils ne te parle pas ne pourrons jamais plus être revécu

Ce qui est perdu est perdu

Tu connais la chanson et tu continues

A quel titre tu te permet de faire du mal aux gens qui t'aiment et qui t'entourent ?????????????????????!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

J'arrête car je ne veux pas repartir comme il y a longtemps déjà où la haine et mon entourage m'avaient conduit à faire des conneries sans noms

Je sais mais toi peut tu ne connais que le combat et cette tristesse inconsciemment

La photo des fleurs !!!!!!!

Tu les as laissés.....putain il n'y a pas de mots

Fait vite pour réparer tes erreurs et réfléchis ne suffit plus

Ca fait trop longtemps que tu nous mènes dans ton bateau qui a bercé ton enfance et encore aujourd'hui On veut qui coule quand je te vois changé de chaloupe !!!!!!!

Mathieu c'est très grave il est reste comme un étrange devant la voiture ne sachant pas si son père et son frère étaient toujours aussi proche

Est-ce qu'il n'allait pas nous déranger comme un inconnu à la porte !!!!!!!!!!!!!!!

Tu es qui pour infligés autant de mauvaises choses et surtout à quel titre (tu es leur mère te laisse le droit de les casser) non et non

Et tu me parles de ton grand le pourquoi du comment

Du respect.....stop maintenant et regarde ce massacre ou plutôt va voir quelqu'un de neutre avec une vision pure qui te montrera et t'expliquera les choses

Tu es qui ou les gens sont qui pour comprendre notre souffrance

Chaque histoire est différente

Prend un ange ou cherche le et la tu reviendras....

Bonne nuit

Je suis triste mais pas convaincu que cet ange te fasse un signé un jour

Tu es noir de l'intérieur. Le bon pour toi et le mauvais pour moi et notre famille

Tu as trop baigné là dedans depuis trop longtemps

Mais ton programme n'est pas le bon et tu devrais le savoir toi Lydia avec toute cette avance spirituelle sud tu as....

Je vais faire de gentille prière pour te sauver... je ferai ça tout les jours pour retrouver Lydia de mes pensées..... »

Évidemment, Lydia m'appelle bouleversée et paniquée à la réception de ce texto.

Une seule solution : ne plus lire ces textos et ces mails, ne plus chercher à comprendre ce qu'ils racontent. Ils sont juste hypnotiques et cinglés. Le problème est qu'au milieu de tout ce ramassis d'inepties, il peut se glisser une information pratique du type : « Je viendrai chercher Nicolas à 18h » ou « Je ne pourrai pas aller chercher Nicolas au foot à 18h. » Si vous le pouvez, laissez le soin à un proche de lire ce texto et d'en extraire la seule information utile. Sinon, survolez-le à la recherche de cette information, sauvegardez le texto éventuellement pour votre dossier, mais mettez-le vite hors de votre vue.

Ne lui répondez plus au téléphone. Ne le rappelez pas non plus quand il ne laisse pas la raison de son appel sur votre répondeur. Si vous le pouvez, ayez le plus souvent possible un tiers avec vous, ami,

voisin ou membre de votre famille. Ne l'affrontez plus seule. Et surtout osez être « méchante ».

Dans *Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège ?*, j'explique qu'on sort des jeux psychologiques en acceptant d'avoir l'apparence du bourreau, parce qu'on fait preuve de fermeté. C'est non et ça restera non. Exactement comme avec un enfant mal élevé. Votre manipulateur vous lâchera le jour où il n'aura plus aucune prise sur vous. En attendant, il vous apprend à rester centrée et ferme dans vos décisions. C'est un stage intensif, je vous l'accorde !

Faites-vous aider le plus que vous pouvez par les personnes qui ont cette compétence de fermeté et de bon sens.

Une fois sorties des turbulences de ce divorce, les victimes admettent toutes avoir beaucoup appris. Une épreuve comme celle-ci est un accélérateur de développement personnel. En sortant de son idéalisme et en acceptant la réalité du monde actuel, on gagne en maturité et en consistance, c'est-à-dire en charisme et en qualité de présence à son vécu quotidien. Vous êtes en train d'apprendre à vous protéger, à vous affirmer, à vous faire respecter. Bref, à vous incarner et à rester centrée, mais surtout à vous aimer.

Un jour, votre manipulateur ne vous fera plus peur. Vous n'aurez plus aucune illusion sur lui, donc plus d'espoir de changement. Cela vous rendra sereine. Vous vous surprendrez à le recadrer naturellement, à l'envoyer fermement sur les roses et à penser à autre chose tout de suite après. Il n'emplira plus votre espace psychique. Peut-être y aura-t-il encore une ou deux procédures judiciaires en cours, mais comme vous aurez organisé votre vie sans attendre après le résultat de ces procédures, elles ne vous tracasseront plus. Votre divorce ne sera plus un emploi à plein temps, vous pourrez enfin revivre !

CONCLUSION — IL Y A UNE VIE APRÈS CE DIVORCE !

Pour vous permettre de tenir bon tout au long de cette rude période, je peux vous en raconter la fin, ou plus exactement la période d'après-guerre. Mes clientes victimes ont retrouvé la paix et ont pu recommencer à vivre selon leurs valeurs de sérénité, d'harmonie et de respect. Leur nouvel entourage correspond tellement mieux à ce qu'elles attendaient de la vie !

L'ex manipulateur est resté ce qu'il est : pénible, tracassier, mesquin. Il utilise le moindre prétexte pour créer un problème, surtout à travers les enfants. Il essaie toujours de pourrir la vie de son ex, mais il n'y arrive pratiquement plus. Du jour où son comportement n'a plus eu de prise sur son ancienne victime, il s'en est trouvé une nouvelle à tarabuster, ça l'occupe. Les rares échanges liés aux enfants restent difficiles, mais avec le temps, les victimes ont lâché prise. Comme le dit le principe bouddhiste : *Si un problème n'a pas de solution, alors ce n'est pas un problème*. Votre manipulateur ne changera jamais, alors il faudra faire avec ce qu'il est. À ce stade, la vraie question que se posent les victimes est : mais comment j'ai pu le supporter toutes ces années ?

Et puis un jour, les victimes me disent qu'elles ont rencontré quelqu'un. Encore une fois, j'entends des discours assez semblables, d'une consultation à l'autre, mais cette fois les paroles prononcées sont réjouissantes. Cette nouvelle personne est différente de tout ce qu'elles ont connu. Elle est à l'écoute, aimante, respectueuse... Avec elle, tout est simple et facile. Elle comprend, elle tient compte de ce qu'on lui dit, elle anticipe, elle devine, elle participe... Il n'y a pas de scènes, pas de galères. Sa bonne volonté, sa tendresse, ses délicates attentions sont émouvantes. Les fêtes ne sont pas gâchées, les week-ends sont joyeux... Les enfants l'aiment bien, les amis aussi. Il y a enfin des rires et de l'amour dans cette relation.

Oui, il y a une vie, une vraie vie, une belle vie, après ce divorce éprouvant !

Alors courage !

Il resterait beaucoup à dire sur le sort des enfants vivant ce genre de divorces.

Que vit-on lorsqu'on est affublé d'un parent manipulateur ?

Quel impact peuvent avoir ces comportements pervers sur les enfants ?

Que vont-ils devoir endurer lors de leurs séjours chez ce parent ?

Que peut faire le parent sain pour protéger ses enfants ?

Comment aider la justice à ne pas se tromper sur ce qui est réellement « l'intérêt supérieur de l'enfant » ?

Ce sujet mérite qu'on lui consacre un livre complet. Alors je vais m'y atteler.

À bientôt.

BIBLIOGRAPHIE

Beauvois J.L. & Joule R.V., *Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens* , PUG, 2002

Clerc Olivier, *LeTigre et l'Araignée :les deux visages de la violence* , Jouvence, 2004

Clerc Olivier, *La Grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite* , J.C. Lattès, 2005

Crève-Cœur Jean-Jacques, *Relations et jeux de pouvoir* , Jouvence, 2000

Dowling Colette, *Le Complexe de Cendrillon* , Grasset, 1982

Dowling Colette, *Cendrillon et l'argent* , Grasset, 1999

Farely Franck, *La Thérapie provocatrice* , SATAS, Bruxelles, 2000

Forward Susan, *Le Chantage affectif - Quand ceux que nous aimons nous manipulent* , Interéditions, 1998

Forward Susan, *Parents toxiques - Comment échapper à leur emprise* , Stock, 1991

Forward Susan, *Quand le prince n'est plus charmant – Comment sortir de l'enfer à deux* , Dunod, 1999

Gauthier Cornelia, *Victime ? Non, merci !* , Jouvence, 2010

Graad Marcia, *La Princesse qui croyait aux contes de fées* , Vivez soleil, 1997

Harrus-Révidi Gisèle, *Parents immatures et enfants adultes* , Payot, 2001

Hirigoyen Marie-France, *Le Harcèlement moral – La Violence perverse au quotidien* , Syros 1998

Hirigoyen Marie-France, *Femmes sous emprise – Les Ressorts de la violence dans le couple* , Oh ! Éditions, 2005

Hurni Maurice & Stoll Giovanna, *La Haine de l'amour* , L'Harmattan, 1996

Kiley Dan, *Le Syndrome de Peter Pan* , Robert Laffont, 1985

Nazare-Aga Isabelle, *Les Manipulateurs sont parmi nous* , Éditions de l'homme,1997

Nazare-Aga Isabelle, *Les Manipulateurs et l'amour* , Éditions de

l'homme, 2000

Perrone Reynaldo & Nannini Martine, *Violence et abus sexuel dans la famille* ,E.S.F, 1995

Raquin Bernard, *Ne plus se laisser manipuler* , Jouvence, 2003

Reichert-Pagnard Geneviève, *Les Relations toxiques* , Idéo, 2011

Rhodes Daniel & Kathleen, *Le Harcèlement psychologique* , Marabout, 1999